

# つるのおんがえし



11月に入って、とんでもない速度で秋から冬へ、気候がシフトしましたね。皆様お変わりありませんか？感動・創庫の芦川永光です。今月15日に36歳になりました。ようやくアラフォーに突入です。「若いねえ〜」は、そろそろ卒業したいお年頃!?ですので、経験を重ねたアラフォーとして、周囲から取り扱ってもらえることに、大いに期待している所です(笑)。

実りの秋を過ぎ、寒い冬がやって来ましたが、おかげさまで日々のお仕事はとても忙しく、充実の時間を過ごしています。昨年は節電ムードの暗い冬でしたから、それを思えば、ブロードウェイにきたような、気持ちもアガル明るさです。とにかくこのまま堅実に、一年を締めくりたいと願っています。皆様も残りひと月あまりの今年、無病息災で乗り切ってくださいね。

さて、今回の「つるおん」は、湘南国際マラソン特集号です。感動・創庫から2名、芦川・坂井がフルマラソンの部にエントリーをしました。現地ですべて歩いて気付いたのですが、クライアント様も結構参加していらっちゃって、ビックリでした。この場をお借りしまして、お疲れさまでした！

走っている最中、走り終えた後、色々と感じたことがあります。人生についても考えてしまったのが、今回のマラソン大会でした。また来年も走るぞ〜！とここで宣言いたしました。特集号、ぜひ一読くださいませ。



## 涼子の箸休め

### 空の上でテニス!!

ドバイの高級ホテルに、信じられないテニスコートがあることを知り、びっくりしたのでご紹介します。見ての通り、空の上。



ホテルの最上階付近にあるテニスコートは、地上211メートル。写真を1枚1枚見ているだけで、私はすご〜く怖くなってしまいました。この高級ホテルは「豪華の限りを尽くした、世界最強の高級ホテル」だそうです。この発想は、もはや異常とさえ思いました。楽しいのかなあ??きっと、テニス好きのオーナーが「一度空の上でテニスがしたい!」なんて思ったのかもしれない。



48号 平成24年11月発行

発行:株式会社 感動・創庫  
〒259-1211  
平塚市ふじみ野2-14-6-101  
TEL/FAX:0463-67-1896  
mail:info@kando-soko.com  
http://kando-soko.com  
発行編集責任者: 芦川永光

# 湘南国際マラソン物語

やっぱりフルマラソンは奥が深いなあ、あの日から時間が経てば経つほど、じんわりと美感じています。

11月3日土曜日。湘南国際マラソンに出場しました。当日の天気はレースのスタートから終了まで薄曇り。気温がそれほど上がらない、絶好のマラソン日和となりました。僕にとっ

## 2回目のフルマラソン挑戦、準備は万全！

準備は確かに万全でした。練習は仕事の合間を見つけては時間の許す限り、中身を濃く取り組んでいました。食事面も徹底して気を遣いました。レース1週間前から、タンパク質中心の食事にシフトして、野菜も多めに取りつつ、適度な脂肪分も取ったりと、長

時間スタミナが持続するためのカラダづくりを意識しました。当日の朝食も生麺のパスタにミートソースとたっぷりチーズをかけた特製スパゲティ。

しかし！それで全て丸く収まらないのが、フルマラソン。42キロもの長丁場。予期せぬ出来事が、まあいくつも起こるんですね。ここへんは、人生とまったくおなじじい！と言っても良いかもしれせん。という訳で、第7回湘南国際マラソン奮闘記です。

## ドキドキしながらスタート大磯へ

スタート地点、集合場所

は大磯ロングビーチ。大磯と言えば、日本初の海水浴場が出来た場所。吉田茂元首相が育った街でもあります。普段はとっても静かなこの場所に、各種目の出場者約2.2万人が集まりました。JR線の最寄り駅

ゴール予測タイムを事前に申告しているの、早く走れる人からA〜Gのグループに分かれ、順番にスタート。ちなみに僕はEグループ。5時間前後が目

です。吐き気が収まったのは、そこから数百メートル歩いた後、5時間を切る目標はこの辺りで断たれてしまいました。

える瞬間です。スタートから茅ヶ崎くらいまではいたって順調。後半を考え、早め早めの給水。しかし、ちよつと飲み過ぎてしまったようです。

そうそう、ポランティアの方々のモチベーション、今回も高かった！レース終了後のバス乗り場まで、しっかりと私たちを支えてくれました。ポランティア参加も募集が殺到したという事ですから、相当な

## 仲間とワイワイ走りながら江ノ島までは順調です。

江ノ島が見えてきたら、

いよいよ折り返しです。沿道の声援もひときわ大きくなります。テレビカメラなども配備されているので、この時ばかりは苦しい顔を一つもしないで、カメラ目線でピースピース！なんてやっちゃいます。さて、ここからです。折り返してからは、誰もが苦痛を感じる局面です。30キロ地点までの10キロ超。景色があまり変わらない直線道路はまさに自分との戦いの時間です。

## 想像通り！30キロからはキツイ。

身体の痛みは言うまでもなくツライです。でもそれ以上に応えるのは、歩き始める人がどんどん増えてくることです。脚を引きずっている人。屈伸をしている人。止まりそうになりながら懸命に腕を振っている人。下を見ながら、動ける限りで一生懸命歩いている人。マラソンは全力を出すからこそ、無傷では

万全。前回よりも30分以上早いペースで、30キロ地点を通過。5時間切れる！そう思いました。

その数分後、手から脂汗のような、具合の悪い時特有の手汗が出始めました。簡単に言つと、すごい気持ち悪くなっちゃったんです。ペースがみるみる落ちて、唯一の上り坂の頂点を迎えた頃、もはや限界と歩き出してしまったの

後悔だけはしたくない。足の痛みは走れないほどではない。早く走り出した後、肩をポン、とどた、勝ったぞ！と、同い年の友人が、僕を追い抜いて行きました。マジかよ！

## やっぱり負けず嫌いです。

「ナイスラン！そのままそのまま！」沿道からも僕への声が聞こえます。無茶苦茶苦しいです。ホント泣きたいくらい苦しいです。後悔だけはイヤだったので、前だけを見て走りました。そしてゴールゲート

が目の前に。両脇が沿道で埋め尽くされている中、スタートでギリギリの僕が考えていたのは、「吐きそうでした。5時間超の長丁場、ついに解放の瞬間を迎えました。いやあ、やっぱり長い！

## 終わってみればやっぱり面白い！

目標タイムには18分遅れてゴール。納得いくまで全力を出し切りしましたが、課題も残りました。でも楽しかった！備えは万全であっても、思いも寄らない事態が起こるマラソンは、人生そのものだなあと、ゴール直後にへたり込んで思いました。



心に響く  
感動の格言

星者か寒か  
風にしても  
誰にも吹くものだ  
強い者は強い  
だから運も  
不運もない



Words by アベベ・ビキラ

今回は名言もマラソン繋がり。裸足の名ランナー、アベベの言葉です。日々の鍛錬、勝つための方法を重ね、実際に結果を出したからこそこのメッセージだと思います。私たちは日々の商売で、色々な言い訳を思いついてしまうものです。景気動向や交通事情、近くに競合が出来たなどは、もはや誰もが直面する逆風。そんな時にこそバタバタせず、強くなるための努力を続けて行きたいものです。

編集後記

子供の頃であれば、36歳の人なんておじさん扱いで、老化を感じるものだと思ってい

ましたが、意外とカラダは動くものですね。カラダは調子良いとしても、いわゆるアラフォーと呼ばれる年齢に自分になったんだと思うと、単純に気持ちが悪いです。

今年の漢字、もう間もなく発表されると思いますが、私の個人的今年の漢字は「発」でした。外へ向けてエネルギーをより強く発信した一年。自分の殻を何度も壊してもらうような、素敵なご縁に恵まれました。逆に体内のエネルギーギーが空になるまで発散してしまい、気が散ってしまったことも「発」となりました。自分の置かれた状況を

顧みず、やみくもに消耗してしまいました。法人化の初年度だった焦りも大いにあったと思います。自分自分ばかりだったと反省するべき一年です。

失敗の中にこそ、多くの学びはあるはず。36歳の自分とは、とにかく落ち着くこと。2012年の発に、中、白と並んで大三元！となりますように……って麻雀かい〜！とツツミはさておき……会社の代表として、会社の発展を最優先に考え、クライアンの様の発展だけを考え続ける、地に脚のついた36歳の一年間にしたいと思います。恐らく、今までで一番良い仕事が出来ると思います。これからも感動・創庫いせはらポストをごひいきに、宜しくお願ひします。



芦川画伯

今日のお題は…  
となりのトトロ

