

日本体育大学4年の時、ソウルオリンピック女子マラソンでポルトガルのロザ・モタ選手が優勝。走り終えた後の満面の笑顔と喜びの姿に凄く感動し、マラソンに興味が湧いて「陸上で国体に出たい」という目標を持って、実業団に押し掛けていきました。採用されたリクルートでは1万mでは対抗できなかったのですが、往年の選手が引退し始めたマラソンに空気がありました。マラソンは頑張れば頑張った分だけ、精神力が圧倒的に影響する競技でもあったので、人よりは我慢できると思って手を挙げました。ここでの仕事は走って成績を出すことです。レースは自分との戦いで、好きとか楽しいとかではなく、何か自信を得るための手段として走っていました。

近年はいろいろな所で市民マラソン大会が開催され、参加する層も厚くなり、女性が増えてきたことは喜ばしい限りです。地域のアピールにもなるイベントとしてマラソン

大会が行われ、楽しまれています。そういう中で、人気の高いマラソン大会に抽選で当たっても、エントリーをしない方もいらっしゃるの、もったいないですね。仕方なく走った割には良い結果が出て、継続する人が多いです。また、仮装して走るなどの面白いランナーやチャリティーを目的とする大会も増えました。チャリティー枠は社会貢献にも役立ち、参加し易いです。実は海外のマラソンの多くはチャリティーなのです。

例えば「癌の友達が居る、莫大な治療費が要る、皆で応援してお金を集めよう、だから走ろう!」と言って数十人ぐらいから走り始め、「人が集まってきたね。じゃ大会しよう」と始まったのがニューヨークマラソンです。海外では皆が賛同できる内容で開催し始めることが多く、日本のように陸連や組織、スポンサーやテレビなどが「大会始めます」ということではないです。スポーツの持つ意義を活かして

いるのは海外です。「何のチャリティーで走ったのか」という会話が中心で、スポーツに対する概念が全く違います。

私は自分を喜ばせる力「自喜力」がメインで競技を行っていましたが、今は他人を喜ばせる力「他喜力」にシフトしています。現役時代は圧倒的に自喜力を通して周りが喜んでくれたと思います。その自喜力は勝つことでした。今は他喜力を自分の力に変えています。それは一生懸命人を応援することです。やはり人は本気を見て喜ぶものです。マラソンの応援は長い時は6時間くらいになります。応援は疲れますが、喜んでいる人が寄って来て力をくれるから続けられます。自分が応援してる人が元気になることは、私の存在意義があったということです。

走っている時の応援は本当に助かります。体調が悪かったりすると、嫌な顔や嫌な声が聞こえてきます。でも調子が良いと、子どもの笑顔が見えたり、良い声が聞こえたり

します。だから一生懸命頑張っていれば、一生懸命応援してくれる人が見えます。どうです、やりたくなったでしょう。

以前、新人社員研修でフルマラソンを走らせる会社があり、私もその研修に同行させていただいたことがあります。死に物狂いで、8〜9時間かかってでも、とにかくゴールします。すると、その夜のパーティーでの皆さんの表情が違います。「何か大変だったけど、明日またちょっと走ってみようかな」とか、不思議な変化です。マラソンは自分としか向き合わないから、自己発見が山ほどできます。やらないよりは、やってみる価値があると思います。最初に「絶対無理」と言った人ほど、目覚めてしまう人が多いようです。

そういうことを体験すると、ランナー同士だったり、応援する地域の人たちだったり、ボランティアの人たちだったり、想像を絶するぐらいのつながりができます。マラソンは生きている実感をすごく味わえる競技です。

東京マラソン (写真提供:公益財団法人 東京観光財団)

特集
スポーツ

MESSAGE

マラソンのすすめ



有森 裕子
ARIMORI Yuko

プロフィール
1966年岡山県生まれ。就実高校、日本体育大学を卒業して株式会社リクルート入社。バルセロナオリンピック、アトランタオリンピックの女子マラソンでは銀メダル、銅メダルを獲得。2007年2月18日、日本初の大規模市民マラソン「東京マラソン2007」でプロマラソンランナーを引退。1998年、NPO法人「ハート・オブ・ゴールド」を設立し代表理事就任。2002年4月、アスリートのマネジメント会社「ライツ」(現在の株式会社RIGHTS)を設立。国際オリンピック委員会(IOC)スポーツと活動的社会委員会委員、スペシャルオリンピックス日本理事長、日本プロサッカーリーグ理事、日本陸上競技連盟理事他。これまで、国際陸連(IAAF)女性委員会委員、国連人口基金親善大使、笹川スポーツ財団評議員、社会貢献支援財団評議員等の要職歴任。2010年6月、国際オリンピック委員会(IOC)女性スポーツ賞を日本人として初めて受賞。同年12月、カンボジア王国ノロドム・シハモニ国王陛下より、ロイヤル・モニサラボン勳章大十字を受章。