

63歳からランニングを始めて

十勝医師会
帯広徳洲会病院

むなかた
棟方

たかし
隆

私は子供の頃から短距離走は不得意で、運動会ではビリケツが多かった。中学生のときに全学の1,500m走があり、かなりの上位に入ることができたので自分には中長距離走の方が向いているとは思っていた。その後は、何となく「いつかは走りたい」とは思っていたが、仕事も忙しく走る機会は全くなく、既に還暦を越えていた。63歳になった頃、ふらっと立ち寄った書店で、「ランニングする前に読む本 最短で結果を出す科学的トレーニング 田中宏暁 著」というブルーバック本を偶然見つけたので買って読んでみた。内容は非常に明解でランニングに対する敷居がぐっと下がって、より身近に感じられる本であった。本に書いてある通り、愛犬（北海道犬）との散歩の途中で500mから軽く走ってみた。しかしハアハアと息は切れ心臓はバクバクして非常に苦しい思いをした（まさに死ぬかと思った）。老化とはこういうものなのかと実感したが、逆にこの老化に何とか抵抗してみようという気持ちも湧き上がってきた。つまり70歳を超えても10km程度を楽に走ることができれば、しばらくはロコモティブ・シンドロームにはならないだろうと思った訳である。

その後は徐々に走行距離を伸ばし、5km位は連続して走ることができるようになった。この頃になると宿泊する東京出張では、皇居近くにホテルを取り早朝に皇居ラン（一周約5km、反時計回り）をしたり、学会出張にもランニング道具は必須の物となっていた。まずは大会に挑戦してみようと、2018年6月の丘のまちびえいヘルシーマラソン（ゲストは毎年、増田明美さん）のクォーター（10.5km）に出場した。順位は40歳以上男子569人中327位であったが、63歳で走り始めたにしては、まあまあの成績かと自信は持てた。さらに練習を積み、無謀かとも思ったが、同年10月のフードバレーとかちマラソンのハーフ（21.1km）に挑戦した。この頃は制限時間が2時間30分と非常に厳しく、19km手前でタイムアウトとなり失格となってしまった。翌年も両大会に出場し、びえいマラソンでは40歳以上男子573人中257位、とかちマラソンでは2時間30分を切ることができ65歳以上男子126人中100位であった。その後はコロナ禍で両大会は2年間中止となってしまったが、昨年は両大会とも再会されたのでフードバレーとかちマラソンのハーフに参加することにした。少し真剣に練習を重ね出場し、男子全体で2,678

人中1,497位、65歳以上男子148人中86位で（何と65歳以上の方がレベルが高い）、タイムは2時間10分8秒で走り切ることができた。

私のような65歳以上の高齢者でも故障がなければ記録は確実に伸びるのである。高齢者のランニングで最も大事なことは、故障を避けるためにも絶対に無理をしないことである。息が切れたらスピードを落とす、足腰に痛みが出たら途中で走らざるのをやめて、歩いて帰ってくる、痛みがあるときは練習もしないことが重要であろう。練習については、できれば週2回は走りたいが、実際は週1回程度が限界である。冬は転倒の危険があるので、室内400mスケートリンクの外周（約470m）を利用している。YouTubeを利用すれば、ランニング理論や練習方法、ランニング道具（ギア）は、いつでもどこでも最新の情報を入手することが可能な時代である。病院にもランニングをする職員がいて、お揃いのTシャツを作ってチームで参加している。よくランニングは楽しいと言われるが、私はランニング中に楽しいと思ったことはほとんどない。しかし苦しいながらも自己コントロールをしながらペースを作り、目標の距離を目標の時間近くでゴールできたときの「達成感」が何よりの喜びである。

もう年だからとランニングをためらっている方には、ぜひ走り始めることをお勧めしたい、少し若返ることも感じられると思う。最後に、69歳となった現在では高い目標ではあるが、ハーフマラソン2時間切りとフルマラソン完走（できれば4時間30分切り）を目指してこれからも無理せずにランニングを続けてゆきたい。

