サロマ湖畔、終わりなき道の独り言

紋別医師会
広域紋別病院
曽ヶ端　克哉（そがはた　かつや）

無作為に選ばれた「年男・年女」の新春随筆という、何とも気まぐれな機会を得て、頭に浮かんだことを書き連ねてみたい。今年で五度目の年男。この手の機会でもなければ、怠惰な私は何も考えずに日々を過ごしてしまう。

私は、身体を動かすことに安らぎを見出すタイプの人間らしく、アイスホッケーやマラソンを細々と続けてきた。ウルトラマラソンは気が付くと私のライフワークのようなものになっている。地理的な近さもあって、サロマ湖で開催される100kmウルトラマラソンにこれまで11回参加し、10回完走を果たした。

長距離を走り込む中で、「このペースなら１kmあたり何分くらいで走っているだろう」と頭で計算するのだが、最近はめっきり、その予想よりも実測値が１分以上遅い。歳を重ねた現実が、そこにはある。この年でもタイムを縮めたいという野心はあるものの、日々の練習時間を確保するのが難しい。

春になると、「ウルトラがあるから」という、一種の免罪符のような理由で飲み会の誘いを断り、ゴール後に約束を取り付ける。これが毎年の定番だ。ウルトラ前は必死に体を絞り、その反動でレース後には連日の飲み会。気づけば冬には、まるで冬眠前の熊のように体がだらしなくなっている。雪が解ける頃に、また苦労しながら走り始める、その繰り返し。このパターンをそろそろ終わりにしたいと、毎年、春を迎えるたびに思う。

ウルトラマラソンを始めた当初は、フルマラソンのタイムを短縮したいという実利的な動機があった。しかしウルトラのレースの後半、フルマラソンの距離を越えたあたりで、足も膝も痛み出し、体は悲鳴をあげる。それでも、「ここからがウルトラだ」と自分に言い聞かせる。「走っているとき、何を考えているんですか？」とよく聞かれるが、補給のタイミングや、身体の状態、目の前のレースのこと、あるいは全く関係のない雑念が、古い映写機のフィルムのように頭を巡る。ただ一つ確かなのは、スタートラインに立った瞬間、「必ず完走できる」という確固たる自信を抱いたことは一度もないということだ。道のりの終わりは、常に見えない。

村上春樹が、『走ることについて語るときに僕の語ること』の中で、ウルトラマラソン後の虚脱感を「ランナーズ・ブルー」と表現していた。ゴールテープを切った後の体は、走ることへの欲求をぴたりと止め、ただひたすらに、飲むこと、食べること、そして休息を欲する。そして、冬が訪れ、再び肥えていく。年間を通じて、煉瓦を積み上げるように、地道に練習を続けたいものだ。若い頃は、年をとればもう少し時間の余裕ができて、走ることに専念できるだろうと楽観的に考えていた。しかし、働き方改革が始まっているというのに、還暦を目前にした私には、それは無縁の出来事のように感じている。

そもそも、なぜ私は走り始めたのか。それは、30代後半のある日、突然、左目の一部がぼやけ、視野が悪くなったことがきっかけだった。同期の眼科医の診断は「眼底出血」。日頃の不摂生が、まるで借金取りのようにやってきたのだ。その時、日々の過ごし方を深く反省し、私は走ることを決意した。当時の体重は90kgを超えており、走り出せばすぐに膝が痛む。不摂生な自分自身に、改めて突きつけられた現実だった。

還暦を迎え、改めて余暇の時間を使い、健康な体づくりに励みたいと意気込んではいる。ウルトラ後の「ランナーズ・ブルー」を迎えるたび、そろそろ潮時なのかもしれない、とも思う。それでも、一つだけ具体的な目標がある。還暦の年に、ホノルルマラソンを走ることだ。

取り留めのない雑念を書き連ねてしまいましたが、長い独り言におつきあいいただき感謝申し上げます。