

メタボな編集委員の小さな挑戦

千葉大学

関屋大雄

Hiroo Sekiya

1. まえがき

きれいに色づいた葉もほとんど散り、本格的な冬がやって来ようかという 2009 年 11 月最初にこの原稿を書いています。今年は 11 月 1 日に夏時間が終わり、通常の時間帯になりました。デイトンは東海岸時間帯の一番西に位置しています。これに夏時間の効果加わるので、夏の間は日の入りがとても遅く、1 日がとても長くなります。しかし、私は単身赴任でこちらに来ていることもあり、平日の夜、休日は時間を持て余すことがままあります。そもそも、お酒が大好きでメタボな私は、みんなから更なる大形化を心配されました。大学の保健室では、体重増は〇 kg まで、と増えることが前提で話をされました。仕方ないとはいえ、それが悔しく、アメリカに行ったら、夜お酒を飲むだけでなく、何かスポーツをやろうと思っていました。今回は、メタボな編集委員が取り組んだスポーツと、それにまつわる小さな挑戦の顛末です。



Wright State University の紅葉です。

2. フルマラソンへの道

さて運動、では何を？

今、アメリカでは日本と同様、マラソンブームのようで、どこに行ってもジョギングをしている人を見かけます。主要な都市では必ずといってよいほど、マラソン大会が開催されています。1 年目の春、大学で地元デイトンのマラソン大会のパンフレットが配られていました。ちょうど何の運動をしようかと考えていた時期でしたので、このマラソン大会を目標にジョギングを始めることにし、早速 10 km の部にエントリーしました。このときはハーフマラソン、フルマラソンの部への参加など考えもしなかったのですが…。

デイトンとインディアナポリスのマラソン大会

9 月にあったマラソン大会に出場し、無事 10 km を完走することができました。タイムは 55 分で順位は真ん中より少し上くらいでした。ごくごく平凡なタイムと順位ですが、メタボの私からしたら上出来で、不思議な満足感がありました。しかも、最初から早歩きの人もあり、マラソン大会には気楽に参加していい、ということが分かりました。なので、「これならハーフマラソンには参加できそう」と感じ、ゴールした次の日には翌月に開催される隣街のインディアナポリスのマラソン大会にハーフマラソンの部でエントリーしました。2 時間を切ることを目標に参加したのですが、タイムは 2 時間 7 秒。たった 7 秒ですが、それが悔しくて仕方なく、ジョギングを続けることにしました。ここまでくれば次はフ



インディアナポリスマラソン、無事ゴールできました。

ルマソン、同じ走るなら記念に大きなマラソン大会に出たいと考え、シカゴマラソンに挑戦することにしました。フルマソンは最初から最後まで早歩き、というわけにはいかず、6時間の制限時間が設定されています。一方で大会にエントリーしてから本番まで約10か月あり、いろいろと準備もできそうです。こうしてマラソン大会に向けた小さな挑戦が始まりました。

シンシナティマラソン

冬の間、大学まで走って往復する毎日でした。雪が降る日も走って大学まで通いました。この間、体も心なしか締まってきたような気がします。そして、冬の練習の成果を確認すべく、5月に隣街のシンシナティで開催される“Flying Pig Marathon”に参加することにしました。シカゴマラソンまでに一回経験したかったこともあり、フルマソンに初挑戦しました。このとき、ちょうど新型インフルエンザ（こちらではSwine Fluと呼ばれていました）の第一波が襲ってきたところで、大会名とかけて“Swine Flew”の横断幕に激励され走ったことを覚えています。途中歩いたり、ペースダウンしたりしましたが、予想を大幅に上回る4時間17分でゴールでき



シンシナティマラソンでフルマソン初体験。

ました。そこで、シカゴマラソンの目標を時間内完走から、途中歩くことなく4時間を切ることに変更しました。

夏の練習

研究でもそうですが、具体的目標が見えると気合いが入ります。目標の達成に向けて、いろいろなところでマラソンに通じる運動をしました。5月にヨセミテ国立公園（サンフランシスコから車で5時間ほど）に行ったときは、写真のヨセミテフォールの横を登るトレイルをジョギングで登りきりました。6月にニューヨークに行ったときは、セントラルパークを大勢の人に交じって走り、自分もニュー Yorker になった気分でした。8月には月300km走ることを自分に課しました。自分の中で10km、17km、21kmのコースを作り、それら



春のヨセミテフォール。この頂上まで行くトレイルをジョギングで登りました。

を組み合わせているいろいろな距離を走りました。写真の小道をよく走ったのですが、横に小川が流れており、リス、ウサギは当たり前。アライグマ、テン、シカ、そして一度だけですが、ビーバーにも出会いました。そして、夜はこの小道に沿ってホテルが舞い、光の道ができます。更に、いつもすれ違う人と顔見知りになり、たまに一緒に走ることもあるなど、思わぬ交流もありました。自然を楽しみつつマイペースで距離を重ね、月 300 km の目標を達成することができました。9 月には家族とサンフランシスコに行ったのですが、ケーブルカーと始発から終点まで競走しました。このくだらない企画は、ケーブルカーに乗っていた息子より、一般の観光客に大受けで、終点では私と記念撮影をしたい、という人まで現れちょっとした人気者でした。



ランニングコース。夏の夜はこの道に沿ってホテルが舞い幻想的です。

いよいよシカゴマラソン

10 月 11 日、いよいよシカゴマラソン本番です。前日にゼッケンをもらい、当日は朝 6 時過ぎには現地に到着しました。しかし、ほかのマラソン大会と比較しても規模は圧倒的で参加人数がものすごく、スタート地点にたどり着くことも一苦勞でした。スタートの号砲が鳴ってからスタートラインを通過するまで 8 分かかり、いよいよスタートです。スタートからゴールまで混雑の中を走り続けた感じでしたが、一度も歩くことなくゴールできました。しかし、タイムは 4 時間 7 分で目標を達成することができず、悔しい思いを残して小さな挑戦の幕が閉じました。練習、準備に対して結果が伴わない悔しい思いをしたのは久しぶりです。それでも自分に甘い私は、レース後はすぐに気持ちを切り替え、御褒美にシカゴで有名なステーキハウスに行き、舌鼓を打ちました。

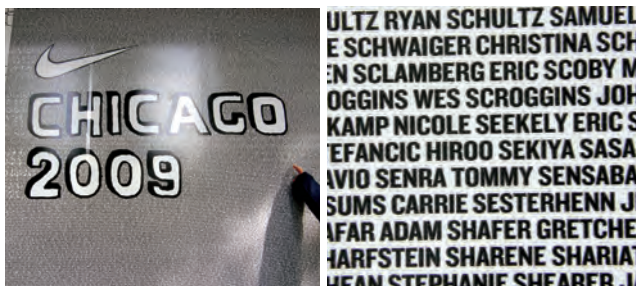
レースを終えて

マラソンでゴールしたときにもらえるメダルは留学中の最も大切な記念品になると思います。日本に帰ってからもジョギングを続け、達成できなかった 4 時間を切る目標はいつの日か達成できればと思っています。

マラソン大会ごとの記念写真を追うと、わずかですが体形が変化しているように感じます。多少メタボ度合いは軽減されたように思いますがいかがでしょう。この記事が掲載されるときには、私は日本に戻っています。そのときに体形が元に戻っていることのないよう注意したいと思います。



(上) シカゴマラソンを無事完走し、(下) 自分への御褒美です。



(左) ここにシカゴマラソン全参加者の名前があります。
(右) 確かに私の名前もありました。



完走してもらったメダル達. とても良い記念です.

3. アメリカでのゴルフ

ジョギングの以外のスポーツとして、ゴルフを楽しみました。アメリカには多くのパブリックコースがあり、日本と比較してとても安価にプレーできます。アメリカにしばらく住むことを契機にゴルフを始める方も多いのではないかと思えます。

まずは道具を

ゴルフをするにあたり、道具をそろえる初期投資がネックではあります。しかし、安いものから高いものまでいろいろなクラブが売られており、安いものであれば300ドルぐらいで一式そろえることができます。私は単身赴任で監視の目がないことを良いことに、ちょっと奮発して写真のクラブを購入しました。



ゴルフクラブ. これさえ買えば何とかできます.

いざラウンドへ

私が住んでいるところは大都市ではありませんので、ゴルフをラウンドしたいときにゴルフ場に行けば、飛び込みでプレーできます。サマータイムの効果もあり、夏は夕方4時くらいに大学を出ても18ホールプレーできます。値段も安く、1ラウンド35ドルです。コースに沿って住宅が並んでおり、ボールを打ち込まないよう緊張するホールもあります。しかし、総じて広くて長いホール



家の並ぶホール. 左に打ち込まないことだけ考えて.

が多く、思いきりクラブを振ることができ、気持ち良くラウンドできます。

ゴルフを通じて英会話

私の場合、周りにゴルフをする人がいないため、一人でゴルフ場に行きます。一人でプレーすることもあります。だいたいはその場で初めて会った人と一緒にプレーします。空軍関係、同じ大学の医学部教授や隣の大学の経済学部教授など、他分野の大学の先生ともラウンドしました。ラウンドの間は、自然とゴルフから派生する話となり、研究室での会話とは違う内容になります。日本のゴルフ事情や、例えば、空軍の人とは「横田基地に住んだことがあります。六本木は…」などという話をしたこともあります。ところで、ちょうどゴルフを頻繁に行き始めたころ、教授から「英語が上達したのでは？」と言われました。遊びの輪に飛び込むことによって英語の上達が速まる、とよくいわれますが、あながち間違いではなさそうです。

4. むすび

今回はメタボな私が取り組んだアメリカでの小さな挑戦について御紹介しました。大都市であれば野球、サッカーなどのチームに入ることもできると思います。スポーツを通じて、健康だけでなく、人とのつながりなどいろいろなものを得ることができると思います。

これから留学のチャンスがある方は、スポーツに限らず、研究以外に何か一つ取り組まれてはいかがでしょうか。日本では得られない何かを得られるかもしれません。