

教職員のコーナー

広安里を走って

大和 利弥

午前6時の広安里。砂浜はもちろんフェンター前からパンパジェまでの遊歩道は、たくさんの人々で活気にあふれている。ウォーキングやジョギングをして汗を流す人々。魚を運ぶ漁船や野菜を積んだトラックの周りに群がり品定めをしている人々。朝食を食べながら、大きな声で話をしている人々。また、防波堤の上に足をのおきストレッチや筋トレをしている人々もいる。こちらで生活し始めた頃は、どうしてこんな朝早くから大勢の人が海岸に出てきているのだろうと不思議に思っていたが、今ではそれが当たり前の光景になっている。しかし、これまでをふり返ってみると、この朝の広安里は私にとってどんなに活力を与えてくれたものなのだろうか走りながら考える。

「何のために走っているのか。」と聞かれると、体力の維持、健康の増進、ストレスの解消と答える。釜山に来るまでは、地元で都市対抗の駅伝大会があって、チームのために走っていたこともあった。それは、ライバルとの競争心や仲間との励まし合い、また、襷(たすき)をつなげる責任感もあって、とてもやりがいのあるものだった。しかし、それが無い今は、特に目標を持たずに、ただひたすら走り続けることに快感を感じている。朝起きて、走り始めは体が重く感じるが、5分くらいたち少しづつ体が温まってくると、呼吸と歩調とのリズムがあってきて、1kmを4分のペースで6km走る。これが朝の日課である。そして、走り終わった時は気分がリフレッシュされている。言葉で言うのは簡単であるが、実際にはとても困難であると思う。しかし、このリフレッシュ気分を続けて感じていられるのは、やはり、この広安里にひかれているからであると思う。

赴任して、1年目の秋に統一アジアード海マラソン大会10kmコースに参加した。このマラソン大会の1番の魅力は、いつも海岸から眺めている広安大橋を走ることである。実際に走ってみると海の上を走っているようで最高に気持ちよかった。おまけに3位入賞で表彰台にのぼることができた。これも広安里との相性のよさからだと思っている。そして、今年3年目。また、このマラソン大会に挑戦することに決めた。今度はハーフコースで。ハーフマラソンは初挑戦だったが、夏休みから練習を始めて、1ヶ月ぐらいで目標が持てるようになった。1時間15分で上位入賞をめざそう。朝ランも広安里とパンパジェを2往復の10kmコースに増やして、休日はレースを想定して冬椿公園からLGメトロシティーを往復する20kmコースも2回走った。自信も練習量に比例してついてきた。

しかし、8月の終わりに夏の疲れが出てきて体調を崩した。10km以上走れなくなってしまった。そして、その状態が3週間ぐらい続いた。普段は負担のない走りに心がけているが、マラソン大会を前にして距離と時間を設定した練習が多くなったから

だ。やはり大切なことは、やりすぎないことだと痛感した。そこで、9月後半は夜走りようになった。広安里は夜もにぎやかだ。パンパジェに出ると、朝と同様にウォーキングやジョギングをしている人々でいっぱいだ。その中でも、時間をかけて黙々と走っている人が何人かいた。声をかけ合ったわけではないが、お互いに刺激しあったように感じた。

10月2日、大会当日。秋晴れの暑くもなく寒くもなく、とてもコンディションのいい日だった。3日前は風邪気味だったので、大事をとってほとんど走っていなかった。そのせいか走る意欲満々で体も最近になく軽かった。心身ともにコンディションがよく、今日は力が出せると勇気がわいてきた。午前9時30分出発予定であったが、40分にハーフコースの約3500名が一斉にスタートした。前回はなかなか先頭が見えなかったが、今回は最初から先頭集団につけた。スロースタートでゆったりと走ることができた。どのようなレースになるのかワクワクしていた。2km地点の冬椿公園では、20名ぐらいの集団で走った。その集団の中で1人だけが飛び出してレースを引っ張ったが、私はハーフ初体験でそれについて行く勇気はなかった。しかしながら、5km地点を過ぎた頃から集団が崩れて、このまま完走すれば入賞を確信した。7.5km地点の長山トンネル手前では、先頭を除いて、3人の集団になった。そこでは、チャンクやケンガリの応援があって励まされながらもリラックスできた。9km地点、いよいよ広安大橋にさしかかった。予想もしない快走で2位グループを引っ張って先頭を追った。右には広安里、左には外海が広がり、まさに海の上を走っているようであった。しかし、レースはその時1番の集中力を必要とした。先頭との差は約40秒、少し差が開きすぎているように感じた。折り返し地点では、このまま2位かと思った。しかし、思わぬハプニングがあった。先頭が歩き始めた。その差は見る見る縮まり、復路の広安大橋では先頭をきって走ることができた。先頭を走るのは、大会では何年ぶりだろうかと感激していた。18km地点からは、かなりの疲れを感じるようになった。それでも10kmコースの人々に励まされながら、計時の車に引っ張られながら最後までペースよく走ることができた。

結果はラストスパートがかけられなかったため、ゴール手前でかわされて2位と少し悔いが残ったが、目標タイムで完走できたことに大変満足している。コンディションがよくて快走できたことも大変うれしかった。広安里での練習成果が発揮できたと言うことで、またもや、いい思いをさせてもらった。それから、続けて走っていることにも生きがいを感じさせてもらっている。これからも、気持ちよく走ることができるこの広安里の環境に感謝しながら、また、新しい目標を探しながら、ひたすら走り続けたいと思っている。