

2022年のJASTRO 学術大会会期中に“放射線腫瘍医のステキな週末”というテーマでの寄稿の依頼を頂いた。自分の特技で少しは人に語れるものとして思いつくのは“長距離走”である。といっても長距離走は多くの方には苦痛のイメージが強いだろうし、ステキかどうかは悩ましい点もあったがこのテーマであれば他の方と重なることはないだろうと思い、ランニングについての遍歴を語らせていただくこととした。

高校生の時に陸上部に在籍していたこともあり走ることは苦にしない方だったが、就職してから走り始めたのは水戸済生会総合病院に派遣中の社会人 4 年目の時である。当時の上司だった齊藤吉弘先生と病理の岡先生から勝田マラソンの参加を勧められ、学生の頃より大分体重も増えていたこともあって健康増進を兼ねて出勤前に近くの公園を走ることにした。最初は 2km 走るのも辛かったが次第に走行距離も伸び、勝田マラソンは 10km を 41 分 31 秒で完走しお褒めの言葉を頂いた。翌年に群馬に戻ってからは、10km やハーフマラソンに年 2 回ほど参加する程度であったが、転帰が訪れたのは社会人 8 年目に埼玉県立がんセンターに異動した時である。病院の近くにささ乃木という割烹料理屋があり、マスターと常連の方がチームささ乃木というマラソンサークルを運営しており駅伝要員としてスカウトされ、一緒にマラソン大会に参加することが多くなった。例年 11 月に開催される上尾シティマラソンには箱根駅伝出場校の選手が多数参加するので、エリートランナーの走りを見られるのも楽しみであった。赴任 2 年目にチームささ乃木のメンバーからフルマラソンの参加を強く勧められた。ハーフマラソンはそれなりに走れていたもので、完走だけならそれほど難しくはないだろうと思い、一回くらいは人生の記念にと東京・荒川市民マラソンに参加してみたのだが、30km 過ぎで文字通り“撃沈”した。後で知ったことだが、十分な準備や補給をしないでフルマラソンの距離を走ると体内のエネルギーが枯渇してハンガーノックという状態になることがあり、腕が痛くて走れない、という経験をしたのは後にも先にもこの 1 回だけであった。もう 2 度とフルマラソンは走らないと誓ったのだが、喉元過ぎれば熱さを忘れ、どうせならちゃんと完走したいと思うようになった。またこの頃、Nike の靴底に小さな加速度センサーを入れて走ると走行距離が記録でき、インターネット上で走行距離や速さを競う Nike+iPod という企画が流行ったこともあって 20km 以上の長い距離の練習もするようになった結果、3 回目のフルマラソンで 2 時間 56 分 46 秒のサブスリー（3 時間を切ること）を達成することができた。また Nike+ とランニング雑誌のプロモーションとして、2008 年に Hood to Coast Relay というアメリカの駅伝大会に参加するメンバーを募る企画があったのだが、抽選で当選しオレゴンまで走りに行ったことはランニング遍歴での一番の思い出である。この大会は標高 3429m のフッド山からアメリカ西海



岸までの 320km を 12 人のリレーで昼夜通して走りきる、という大変クレイジーながら歴史と人気のある大会であり、地元の人もボランティアなどの一定の貢献をしないと参加資格を得られないとのことであった。

左図：スタート地点でメンバーを撮影。  
左端が当時 36 歳の筆者。



また 1 人が約 10km を 3 回走るのも移動のための車も 2 台必要になり、海外からの参加はなかなか難しいところであるが、この時は大会参加に関する手続きや費用は全て Nike のフルサポート、かつ大会前には Nike 本社の見学もさせてもらえて、大変ありがたい機会であった。そしてこの頃が走ることのモチベーションが最も高かった時期で、翌年の東京マラソンで出した 2 時間 48 分 26 秒がフルマラソンの自己ベストである。ただし、Hood to Coast Relay 参加のためにこの年の夏期休暇を全消化したので家族には不評で埋め合わせは大変だった。

左図：Nike フル装備でオレゴンを駆ける筆者

2009 年に群馬大に異動してからは練習量は少なくなったものの、定期的にマラソンやトレイルランニングの大会には参加していた。変わったところでは、武者先生に誘われて一緒に参加した雪山ランニングなどという大会もあった。（仕事にかこつけてマラソン大会に参加することもあり、2009 年京都 JASTRO 会期翌日に参加した京丹後 100km ウルトラマラソンが今までに走った最長距離の大会である。学会は木金土、大会は日曜日で、100km 走ってその日のうちに群馬まで戻る強硬スケジュールにしたのでトラブルがあったら帰れないかもとの不安はあったが、9 時間 17 分 19 秒で完走し、無事当日中に帰宅できた。正気か疑われるかもしれないが、ウルトラマラソンは給食やマッサージなどのサポートも充実しており終盤は時折休みながら走ったので“長い旅”だと感じた。



左図:ゴール地点で武者先生との記念撮影  
左端が筆者

また 2012 年に東京女子医大の三橋紀夫先生が主催した東京での JASTRO の際には過去にも先にも一度きりの JASTRO マラソン大会が企画された。三橋先生は私が放射線科に入局した時に群馬大の准教授でいらっしやって、臨床や研究で大変お世話になった御恩もあり、お声がかかると二つ返事で参加した。皇居一周 5km の大会だったが、若手の放射線技師さんと競り合いになり終盤までデッドヒートとなったもののラストスパートで振り切って優勝できたのがランニング人生でもう一つの一番の思い出である。優勝賞品として懇親会の時に X-box を頂き、GUNMA NIGHT での酒の肴にはなったかと思うが、とても重くて持って帰るのが大変だったのと、自宅の部屋が狭くて Kinect センサーがうまく作動せず結局遊べなかったのは残念だった。

さて、富山に赴任してからのちょっとした悩みは、冬の天気が悪いことが多く冬場にあまり走れないことと、冬場のマラソン大会がないことである。さらに状況に追い打ちをかけたのがコロナ禍で、富山に限らずマラソン大会もことごとく中止になってしまっていたが、感染対策をした新しい形でマラソン大会が開催されるようになってきた。富山では今年 11 月 6 日に富山マラソン 2022 が開催され、12000 人以上のランナーが、富山路を駆け抜けた。富山マラソンの特徴の一つは、制限時間が長く完走率が高いことと、立山連峰を望みながら高岡市から富山市へ西から東へ進み、途中で日本海側最大級の斜張橋である新湊大橋を渡り、富山湾を眼下に走ることができる点である。群馬からの参加だと前泊が必要になるが、海の上を走るとは北関東では難しいと思うので、機会があれば観光がてらに参加を御検討いただければありがたいと思う。一緒に走れる機会があれば打ち上げなど企画できれば楽しいと思うし、気兼ねなく打ち上げできる日が遠からず訪れることを祈念しつつ、ここで筆を置かせていただく。

(齋藤 淳一)