

マラソン

浦 康之

始めたきっかけ

「浦さー、洞爺湖マラソン出ようぜ」。ちょうど二十歳の大学2年のときに、部活（北大少林寺拳法部）の先輩から誘われました。「あ、いいっすね」。それまで長距離を走った経験はありませんでしたが二つ返事で応じてしまいました。当時は部活の練習でキャンパスの外周（5km程度）を時々走っていたので、フルマラソンなら8周くらいだから楽勝だろう、となぜかうっかり思ったようです。先輩・同期・後輩の数名と一緒に参加することになりましたが、皆して無謀なことに、長距離の練習を全く積まずに5月末の大会当日を迎えます。洞爺湖温泉街をスタートする時は元気いっぱいに応援も多く、上がりきったテンションを抑えきれずに最初から突っ込んで飛ばしていききました。初心者にありがちなパターンです。25kmまでは絶好調でしたが、そこで異変が起きます。脚がバタッと止まり、両膝が全く曲がらなくなりました。足が棒になるとはこのことか！と膝を打ったものの、もちろん曲がってはいけません。それからどれだけ長かったことでしょう。慣れない竹馬のようなぎこちない動きで、ボロボロながら何とかゴールまで辿り着きました。4時間1分9秒。もうマラソンは二度とゴメンだ、と心の底から思いました。すっかり空腹だったらしく、ゴール直後に食べた参加賞の甘納豆の美味しさが今でも忘れられません。大袋を一気に平らげました。一緒に参加した皆も案の定、揃って大撃沈していました。そして一わいわい言いながら帰途につき、豊平峡温泉の露天風呂に浸かってしみる身体を癒やしていると、不思議なことに、また走ろかな、との思いが湧き上がって来たのでした。

その後の経歴、マラソンの醍醐味

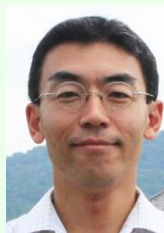
以降、道内のさまざまな大会に出るようになりました。院試の直前に北海道マラソンを走った際には、同じく院試勉強中の薬学部の友人たちがコース途中の北大の十三条門前でパイナップル有機化学（当時の薬学部で使用していたテキスト）をこれ見よがしに見せつけながら応援してくれたり、大学院生のときには研究室の助手の先生と一緒に、徹夜の麻雀明けで寝ずに朝からクロスカントリーの大会に出たりと（このときは1ヶ月間で4回、フル・ハーフ・フル・クロカンの大会と一緒に出場）思い出深い充実したマラソンライフを過ごしていました。助手として京大に着任後は研究室の学生さんたちと福知山マラソンやあいの土山マラソ



四十路にして初めてのサブスリー@奈良マラソン 2015。人生で最も輝いた瞬間のひとつ。

ン（滋賀県）に参加し、奈良女子大に移ってからもうやはり研究室の学生さんや大学の先生方と一緒に奈良マラソンを毎年走っています。大きな大会であればなおさらですが、マラソンは大勢の参加者と苦楽を共にし、また大勢の方々から熱い応援をもらえるスポーツであり、このような経験は人生において他ではなかなか得難いのではないかと思います。

4年前に、市民ランナー憧れのサブスリー（フルマラソン3時間切り）を何とか達成したい、との思いが募り、元旦に誓いを立てました。小出監督の本を参考に、スピード練習や30～40kmのロング走をトレーニングに取り入れて年間3,000km以上走り込んだところ、年末の奈良マラソンでは粘りに粘って2時間58分26秒でゴール出来ました（写真）。これまでの自己ベストは2時間55分55秒（東京マラソン2016）、フル完走38回（うちアメリカ3回）、最長完走距離は140km（萩往還マラニック、18時間6分1秒）です。フルマラソンの記録は、最初のうちはある程度練習すれば大幅に伸びますが、ここ数年は練習内容に加え食事・ウェア・シューズ・ペース・レース中の給水給食など、あらゆる条件を自分向けに最適化出来てはじめて（お天気などまならないものもありますが）やっと数秒～1分だけ縮められる（かもしれない）ようになってきました（要するに頭打ち）。新しい化学反応を開発する際の反応条件の最適化と似て、少しずつ条件を変えて自分の身体で実験を楽しんでいる感覚です。最近脚の故障が増えてきましたが、無理をせず、これからも走れるところまで走り続けたいと思います。「人は年をとるから走るのをやめるのではない。走るのをやめるから年をとるのだ」（by Jack Kirk, 96歳までアメリカのディブシーレース（12km、標高差1,200m）に67回出場。「BORN TO RUN」、C. McDougall 著、近藤隆文訳、NHK出版より）



うら・やすゆき

奈良女子大学大学院自然科学系 准教授

〔経歴〕1997年北海道大学薬学部卒業、2001年北海道大学大学院薬学研究科博士後期課程中退。博士（薬学）。京都大学大学院工学研究科助手、Scripps研究所（アメリカ）博士研究員、奈良女子大学理学部准教授を経て2012年より現職。〔専門〕有機金属化学、有機合成化学。