

古川なおき 第144号 レポート



横浜マラソン42.195kmを完走！

皆さんお元気ですか！

レポートの発行が少しごさたしてしまいすみませんでした。この数ヶ月は、前回の選挙公約の検証、50以上の各種団体との予算要望や議会の対応、特に歯科口腔保健条例の作成や学童保育支援など自民党市議団の政務調査会長として日々慌ただしく活動しておりました。

そして、先日開催された「横浜マラソン2018」のフルマラソンに出場し、何とか完走することができました！昨年は台風で中止になりましたが、今年は秋晴れの中、スポーツ推進委員さんなど約7,000人のボランティアの皆様やスポンサー各社様をはじめ大会関係者の皆様のご尽力で素晴らしい大会となりました。心より感謝申し上げます。

私にとって初めてのフルマラソンは、30km地点で膝に激痛が走り何度もリタイアを考えましたが、ボランティアの皆様と沿道からの声援で無事42.195kmを走り切り、弱い自分に勝つことができました。28,000人のランナーの皆様も本当にお疲れさまでした。

約10万人の署名が集まり1981年にスタートした横浜マラソンは当初20km、1992年にはハーフマラソンになりましたが、自民党が中心となりフルマラソン化を市長に要望し、私も本会議で質問に立ちました。フルマラソンは距離が長いので交通規制の問題などがありましたが、神奈川県警察や地元自治会の皆様をはじめ多くの方々のご努力で2015年に実現しました。横浜マラソンは今年も全国から集まった選手に沿道から約68万人の方が声援を送る一大イベントとなり、テレビでも放映されましたので、横浜の魅力を大いにアピールすることができたと思います。

それにしてもフルマラソンからは多くのことを学ばせていただきました。普段からジムに行くこともなく、スポーツと言えば月に数回のウォーキングと横浜市議員のサッカー部で試合を年に数回する程度でしたが、約5ヶ月前から早朝に3kmを週に3回走りはじめました。徐々に走る距離を伸

ばし、8月頃から猛暑の中、週に二、三回10kmを9月には週に一回20kmを走りました。こうした長い距離を走ると思い出すのは、希望ヶ丘高校入学当時、サッカー部では連日長距離を走らせる伝統があり、高校の外周20周を約一ヶ月間走らされたことです。そのためか疲労性骨膜炎になってしまったことも今となっては良い思い出です。

そんな経験もありましたが、さすがに42.195kmは未知の世界です。しかも当日は一週間前に引い



た風邪が治らず万全な体調ではありませんでした。みなとみらいのスタートから市庁舎前、山下公園、本牧から磯子区を駆け抜けて、折り返し地点の南部市場までは順調でしたが、異変が起きたのは高速道路上26kmを過ぎた頃からです。最初に左膝の裏側に激痛が走りました。一瞬しびれた状態になり身体がよろけました。何が起きたのか自分でも良くわからなかったのですが、身体はかなり疲れていたようです。今回は完走が目標でしたので、35km地点位まで行けば早歩きでも制限時間内にはゴールできると思い、途中痛みを耐えきれず二度立ち止まってしまったものの、意地と根性で左膝の痛みを耐えながら走り続けました。高速道路を走ることができるのは横浜マラソンの特色なのですが、路面はほとんどが左右どちらかに傾斜しているのが走り難く、痛みばかりが気になり、景色を楽しむ余裕などありませんでした。高速道路や横浜港シンボルタワーを折り返す本牧埠頭D突堤付近はマラソンの後半でランナーには辛い時間帯にもかかわらず、応援する人が少ないので、さらに対策を考える必要があるように思いました。また、横浜マラソンは参加希望者も多いので、現在の28,000人をもっと増やせないか検討すべきだと思います。ちなみに東京マラソン2019は参加枠を38,000人に増やし制限時間は7時間です。

結局、人生初めてのフルマラソンは5時間8分。種目別順位は20,482名中12,148位でしたが、膝の痛みを考えると完

古川なおきプロフィール

県立希望ヶ丘高校・明治大学 卒業/明治大学公共政策大学院 修了
横浜銀行勤務後、衆議院議員秘書
平成7年4月 横浜市議員初当選(26才最年少)
自民党横浜市議員団所属/政務調査会長
横浜市会FCキャプテン
希望ヶ丘高校同窓会桜蔭会 理事
旭区食品衛生協会顧問/旭区サッカー協会顧問
旭区スポーツダンス協会顧問/旭区卓球協会顧問
旭区剣道連盟顧問

