

フルマラソン  
1歳刻みランキング

100位  
ランクイン  
ランナー

コツはほんの少しの工夫と継続

マネのできる!? トレーニング術

100位にランクインするランナーはスーパーマンではなく、  
誰にでもできることを日々やり続ける、精神力と行動力の持ち主でした。

写真 小野口健太 安田健示



ガン切除手術の3日後に  
階段トレーニングを開始

76歳  
1位

3:31:56

中橋富雄さん(奈良県)

奈良市民走ろう会副会長。建設機械メーカー子会社代表時代の55歳で走り始め、64歳時に自己ベスト3時間4秒

奈良マラソンで2年ぶりに3時間30分台が出ました。副会長を務める奈良市民走ろう会メンバーもボランティアで関わる地元大会なので嬉しかったです。4年前に腎臓ガンが見つかり腎臓を片方摘出し、今年2月には胃ガンで胃の3分の2を切除しました。点滴などの管がとれた手術後3日目に、病棟の地下から10階までの階段で2往復を開始。「傷口が開いたらどうする?」と思う人もいますでしょうが、病院なら切れてもすぐに治してもらえる(笑)。先生は「臓器」の壊れも癒着もない。年寄りのになんでこんなに傷のくつきが早いんだ?」と驚いていました。動いたら血流が良くなったんですよ。僕ぐらいの年で入院すると、手術よりその後の歩くりハビリに時間がかかる人が多いそうです。走って筋肉をつけておくと色々と役立つものです。

退院した翌日から酒も食事も普通になっています。元々酒は365日欠かしません。ビールは胃が膨れるから今はもっぱら日本酒で、3日で1升が目安。胃を切ると「無理してはいけない」とうつ病になる人もいます。いいですが、自分を病氣と思ったりダメ。腹は切っても気持ちいいからダメ。35km以降の我慢を知れば大抵のことは乗り切れます。トレーニングは年3000kmを目安に、10kmペース走ならキロ5分、長いのは25kmぐらいまでキロ5分半から6分。ただ練習会のインターバル走ではキロ4分半のクラスで50歳代と競って走ります。運動経験ゼロで、初めて2km走った夜は脚がパンパンでトイレにも行けなかった。ランニングは何歳で始めても成長できます。腎臓も胃も取って身体が軽量化したので、もうしばらく3時間30分台で走れるのではと思っています。