

# 人間らしく生きる

## 【4】体 6)結果

2017年12月9日(土)

【1】はじめに	1月1日(日)
【2】人	
1)吉村靖夫(元東京高専教授)	1月22日(日)
2)相田みつを(書家、詩人)	2月4日(土)
3)横田南嶺(円覚寺管長)	3月12日(日)
4)坂村真民(詩人)	4月16日(日)
5)稲盛和夫(京セラ創業者)	5月31日(水)
6)羽鳥兼市(ガリバー会長)	6月13日(火)
7)小林希(旅作家)	7月15日(土)
8)白駒妃登美(歴史家)	8月6日(日)
9)鍵山秀三郎(イエローハット相談役)	9月17日(日)
10)丹羽宇一郎(元伊藤忠商事会長)	10月1日(日)
【3】心	
1)大月瑞岳院 情報	1月20日(金)
2)北鎌倉円覚寺 訪問	1月21日(土)
3)高野山金剛峯寺 訪問	2月18日(土)
4)平泉中尊寺 訪問	4月22日(土)
5)大月瑞岳院 泊まり禅修行	6月30日(金)
6)恵林寺と瑞岳院 座禅比較	8月19日(土)
7)比叡山延暦寺 訪問	10月28日(土)
【4】体	
1)訓練状況Ⅰ	3月26日(日)
2)訓練状況Ⅱ	8月27日(日)
3)皇居一周ジョギング	9月10日(日)
4)訓練状況Ⅲ	10月23日(月)
5)訓練状況Ⅳ	11月25日(土)
<b>6)結果</b>	<b>12月9日(土)</b>
【5】頭	
1)レインボーブリッジ巡礼 海を渡れ	4月29日(土)

2)多摩川巡礼 大河と流れる	5月4日(木)
3)ケニアナイロビ巡礼 人の原点	5月9日(火)
4)上高地巡礼 清き信州	6月14日(水)
5)韓国ソウル巡礼 熱き隣人	6月19日(月)
6)銚子巡礼 広き海を望む	8月13日(日)
7)軽井沢巡礼 避暑地の風に迎えられる	8月17日(木)
8)湯河原巡礼 檜の音色に癒される	11月5日(日)
【6】総まとめ	12月24日(日)

## 1. 体 目的

自己の精神レベルを上げるためには自分の体を鍛える事も必要である。

小生、自分としては得意でない長距離ジョギングにあえてチャレンジ。

42. 195km走を実施。

計画的に完走を実現する。

## 2. 結果

12月9日(土)、なんとか42. 195kmを完走した。

1年間の計画的な訓練 人(走込み、精神修行、他)、物(靴、ウエア、時計、他)、情報(ジョギング方法、他)により、達成レベルまで引き上げる事ができた。が、最後の最後、腰痛により諦めかけたが、ギリギリの策によりクリアした。

## 3. 本番までの状況

- ・11月13日(月):40km走行  
42. 195kmまで一気も考えたが成行きで達成が嫌なので40kmで折り返す。  
身心共余裕あり。計画的な訓練の賜物である。
- ・11月22日(水):強度の腰痛、4kmで中止。(軽い腰痛は数ヶ月前からあった。)
- ・11月25日(土):早朝、目標42. 195kmでスタート。10km地点まで快調。  
12km地点で腰痛発生、徐々に痛みが増す、足が進まなくなる。  
18km三ツ峠駅付近メーデーメーデー、足停止。電車で帰還。

### ※ギリギリの策

- ・10日間、※静養(ジョギング&ウォーキング禁止)とストレッチ強化。  
お酒はいつも通り。
- ・12月6日(水):※7km超微速走行試験、軽い腰痛程度で問題無。
- ・12月7日(木):※2時間、徹底的に腰と背中にスポーツマッサージを受ける。
- ・12月8日(金):※何もせず(酒も飲まず)21時30分就寝。

#### 4. 42. 195kmのコース

自宅を出て、国道139号線に入り  
リニアモータ実験線を潜り都留へ。  
更に西桂町を経て富士吉田市へ。  
寿駅を通過して吉田バイパス分岐、  
下吉田駅が折り返し地点。  
片道21.2km、標高差395m、  
行きは全て登坂。  
勾配がきつく長い登坂が続く。  
行きのペース配分を間違えると  
極端な体力消耗により、帰れなくな  
る。  
帰りは下り坂のみで膝がやばい。



#### 5. 本番の状況

超微速走行(通常の歩く速度より若干早い位)でスタート。  
腰の状態を監視しながら速度を調節。



0. 3km地点。新浅利橋。早朝5時で真っ暗。気温氷点下3℃。体調良好。



8km付近。都留の街の手前。折り返し地点まで富士に向かって走る。体良好。



14km付近。右に三ツ峠が見える。腰痛が出てきた。景色で気分を向上させる。



16km付近。富士吉田に入る。きつい長い登り坂が続く。速度を超低速で凌ぐ。



19km付近。富士吉田に入る。富士が増々大きくなる。元気をもらう。



20km地点。バイパスと分岐点。ここから見る富士が日本一だと思う。増々元気に。





21. 3km折り返し地。下吉田駅。清々しい雰囲気。休まず一気に折り返し。



30km付近。都留街中。富士急線が至る所で交差する。鉄道お宅にとってはうれしい。



32km付近。都留の裏道。風情があって美しい場所。足の甲が痛くなってきた。



37km付近。リニア実験車が疾走していった。残り後5km、微速で良いから頑張れ。



残り0. 3km地点。新浅利橋。岩殿山がおかえりと言っている。腰が、足が・・・。



ゴール！自宅。近所の人にはヨレヨレ姿を見せない様にと。家の階段が上げれない。

## 5. 何故完走できたか

ヨレヨレながらも完走できた。何故できたのか。

### 1) 人

本テーマ“人間らしく生きる”の中で、心・体・頭の三位一体のそれぞれの修行が効果があったと考える。

#### (1) 心

- ・各寺院訪問の中で、自他の修行の厳しさを知ることができた。
- ・禅寺での坐禅、自宅での寝る前での坐禅により、精神集中と呼吸法を少し体得することができた。

#### (2) 体

- ・比較的計画的に1年間、走り込みができた。
- ・10月、11月は、ジョギングに時間を優先することができた。
- ・最後、腰痛に対しギリギリの策を講じて乗り切った。

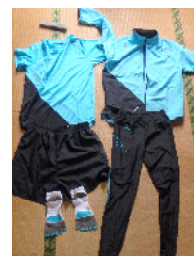
### (3) 頭

- ・スポーツはただ体を動かしているだけではだめ。  
常に体を向上させるためにはどうしたらよいかのPDCAを廻す必要があることがわかってきて、少し実践した。
- ・走った後の自分への御褒美の準備は効果大。頭が冴える。  
今回は富士急リゾートでのスパとディナーを準備。  
(次男のトイレ改修工事のお礼の序でだが。)

## 2) 物

### (1) 道具

- ・靴が一番大事  
エスポーツミズノ(本店・神保町)にてスタッフに相談、購入。
- ・タイツが二番  
長距離は下半身を締め付けると疲労が低減する、購入。
- ・ウエアが三番  
ジョギング中の体温変化を調節できる機能が必要。  
見た目も勝負、やる気が出てくる、各種購入。
- ・時計が四番  
長距離走において、分刻みの状況把握と即対策判断が必要。  
セイコーエプソン製のGPS付高性能時計を購入。  
(全体として、ずいぶんお金を使ったなあ。お金で勝負も有。)



### (2) 食べ物飲み物

- ・前日が大事  
高カロリーの食事をとった。禁酒(次の日、大がやばいので。)
- ・当日直前は食事を取らない。  
横っ腹がいたくなるので。(大もやばいので。)
- ・走行中、栄養補給は必須  
エネルギーゼリーやビタミンC(レモン50個分)ゼリーが効果大。  
→急速に元気になる。



## 3) 情報

### (1) 本で刺激を得る

『書籍: 週1回のランニングでマラソンを完走できるのか?』

- ・どんなに忙しくても、ちょっとした工夫でマラソンは完走できる。
- ・マラソン完走以外にも自分の目標を立てると良い。』



## 6. 反省と再発防止

### 1) 前半の練習不足

天候、仕事、他テーマ、飲み会により、言い訳で時間を取らず。



しっかりした週間計画と月間計画を立て、必ず実行する。

実行できなかった場合、即計画を見直し、必ず実行する。

(何となく、仕事で部員殿に言っている言葉と同じのような…)

### 2) 交通事故

10月交通事故発生。

10月最初の日曜日朝、14km走行地点(東桂駅)で左折する車に巻き込まれる。左足をタイヤに踏まれ、身動きできないまま車体に押され、地面に振り倒された。救急車で都留市立病院へ。レントゲンの検査結果は異常無。柔道黒帯のおかげ。ただし、左おしりのお肉が痛い。一週間後、皇居5km慣し走行で痛みがやわらぐ。



猛反省、二度と起こさない。

安全最優先。安全は全てに優先する。

安全は自分のため、家族のため、職場のため。

動いているものは危険と思え。

動いている自動車には近づかない。

### 3) 最後の最後に腰痛

走る以外にハードスケジュール過ぎた(会社の各種イベント、私用イベント、延暦寺0泊3日の旅、飲み会)

32km走→40km走の急な引き上げ



自分の体を大切にする。

体の黄色信号を察知できる様にする。

自分の歳を考える。

## 7. まとめ

正直、たいへんだった、きつかった。

最後の最後、タイムリミット(今年中に完)に相当焦った。

色々反省点と課題が見つかり、これから生きていく上での指針となった。

そうは言っても、まずは自分を褒めてあげよう。“ご苦労さん”

来年以降、ジョギングは健康維持のための趣味として軽くやっています。