

## 2013年日本縦断走り旅

- ① スタートラインに立つ思い
- ② 走り終えた後の予定・目標

2013年9月11日（水）

いよいよスタートまで9日間となった今、具体的にリュックに詰めるものの選択が最重点課題になってきました。

12～16人の仲間と59日間汗をかき苦労や喜びを共にして11月17日（日）佐多岬ゴールの感激を味わい和える楽しみを胸に抱いて、20日（木）にはスタート地点の宗谷岬に立ちます。

怪我もなく事故もなく最後まで完走を貫き通せるよう、自分を含む皆の無事帰還を祈っています。雨風日照り、体調不調、トラブルを乗り越えて走り続ける59日間は凄い！

走り終えた後は

体重を今の73kgから標準65kgまで絞り、お腹の弛みと重みを感じさせないスマートな体形となっていきたい。そうなると、サブスリーやサブテンの夢が実現するかもしれない。

足腰の痛みは避けられ、走るスピードも増すだろうし、地方の大会で入賞する可能性が高くなり、走る楽しみが増えてくるだろうから。

ただ、とても辛いことがある。

大好きな酒を大飲みするのを出来るだけ避けること…が苦しく悲しい。でも、基本的にビールだけは1日350mlを2缶だけ、として騙し我慢していこう！

気持は若くても容姿は老いぼれじじいの61歳の年齢には胡麻化しようがない。老人に向かって歳は取っていく。体力も気力も衰えていく一方なのだ。今ある元気を維持するだけでもありがたいとして、無理せず欲張らず“いまここに”を気楽に楽しむことだと思う。日本縦断走という素晴らしい機会を得たことに、

“本当にラッキーだった”と舞い上がっています。