道路ユーザーネットワーク広場

NETWORK NETWORK NETWORK NETWORK NETWORK NETWORK NETWORK NETWORK NETWORK

☆三好礼子の☆ ナチュラル・ロード

御宿のメキシコ記念塔で撮ってもらった唯一の記念写真。

三好礼子
エッセイスト・元国際ラリースト
～ http://www.fairytale.jp/ ～

「令和」へのカウントダウンが始まりました。意味も響きも印象も、私は大好き（自分の名前とかぶっていたので、すっかり有頂天♪）。新しい時代をどう作って生きるのか、身の引き締まる思いですね。だからではありませんが、今年10月にインド洋はマダガスカル島の横に浮かぶレユニオン島（フランス海外県）で開催される165キロのトレイルランニングにエントリーしてしまいました。制限時間が66時間もあるのに恐ろしく過酷で、挑戦した3回ともリタイアしたという因縁の「グランドレイド（愚か者の対角線）」。この2年間まともに山を走っていませんが、練習でなんとかなるかな？

その練習より前にポイントレースに出なくては、という訳で、さっそく3月開催の「南房総100キロみちくさウルトラマラソン」に出てきました。完走すれば必須ポイントの半分をゲット。近隣の山やジョグはやっていたのでいけると思っていたら、大会3日前に暗所でアルミラダーに激突して脚の脛を強打。またやっちゃった（学びゼロ）。折れなくてよかったけれど、案の定20キロくらいから足が腫れるし痛いわで、遅々として進みませーん。行く気は満々なのですが、50キロでリタイア者を乗せたバスに収容され、珍しく撃沈してしまいました。

反省は数々。ポイント貯めてから申し込め！　そう、再来年あたりを本番にすればいいのに、今年を選んでしまったので、カフェが忙しい土日に、苦手な平地のレースに出ることになり、どんどん自分で自分の首を締めております。締め切りの6月末までにあと3つほど申し込んでいるのですが、敢えて近くを選んだら、日本一過酷なウルトラマラソンでした（完走は無理！）。最近は毎朝起きた時に、「なんでレユニオン申し込んじゃったんだろう」「見送って何年後かにするか」「いやいや体力が今みたいにないでしょう」と頭の中がグルグル。

そんな私の背中を押してくれるのは、ゲーテの言葉。「名誉を失っても、もともとなかったと思えば生きていける。財産を失ってもまたつくればよい。しかし勇気を失ったら、生きている値打ちがない」。焦ってはいるけれど、消化レースも楽しんで、めでたく正式エントリーにしたいものです。

さて今回のレース、リタイアは無念でしたが、信じられないようなラッキーな出会いがありました。勝浦の前泊で同じ部屋になったお三方が、いずれもツワモノだったのです。サロマ湖ウルトラマラソンを何度も完走し表彰されているだけでなく、海外レース経験も豊富な77歳の俊足現役アスリート。ご近所だという仲良しの69歳のウルトランナーと一緒にいらしてました。お二人ともオーラはあるわ、元気はいいわ、はち切れそうな笑顔と前向きなパワーは凄かった。で、一体どんな栄養を摂っているのかと思ったら、朝も晩もカップラーメンにゆで卵ポンと入れてなんて感じで、意外と質素。6000カロリー消費するウルトラですが、年齢が高いと効率よいのかも。

75キロと100キロクラスの女性最高齢参加者だったお二人ですが、当然完走されたはず。69歳の方は前日に足首を捻ったとかで、朝からテーピング。「行けるところまで行く」と仰ってましたが、バスの中から66キロの検問を通過して走り出していく姿をお見かけし、思わずエールを送りました。足は痛そうでしたが、視線はキリリ。気持ちはすでにゴールにあるようでした（カッコよかった）。同室になったもう一人の若い女性は、最近トレランも初めたというロードの選手でしたが、ストレッチの仕方や前日の過ごし方がとても参考になりました。みんな明るくて強くて魅力的だったなあ。苦しい走りの中で思っていたのはずっとこの3人のことでしたが、この出会い（衝撃）は、運命だったかもしれません。

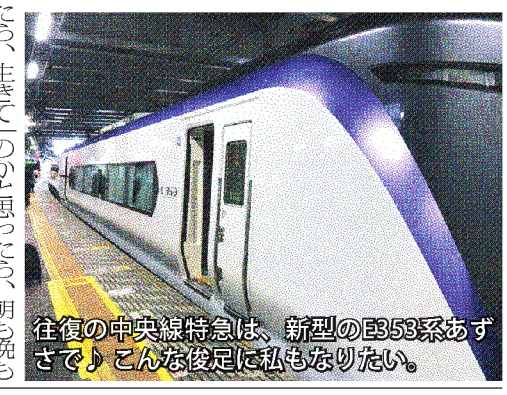
さあ、未来を決めるのは今この時。10月まで勇気と計画と実行で進みますよーっ！！

69歳、77歳、4？歳の聡子さん。まさに勇気を頂いたルームメイトたち。

気温5度の勝浦を朝5時に出発し、野島崎灯台まで、14時間の旅。昼間10度は私向きだったのですが。

50キロの清澄寺で「関門行ってもバスないから、ここで乗ってね」とやんわり。ラストは笑顔で。

海岸線をゆっくり見たのは宿の館山。久々でしたが、海辺も駅もびっくりするほど綺麗になってた！


往復の中央線特急は、新型のE353系あずさで♪ こんな俊足に私もなりたい。

九州の散歩道
「いだてん」が駆けた「金栗四三ロード」

フリージャーナリスト　湯浅玲子

今年の大河ドラマ「いだてん」前半の主人公となっている金栗四三は、熊本県の和水町（なごみまち）で生まれました。日本初のオリンピック選手となり、「日本マラソンの父」と呼ばれるようになりますが、マラソンランナーとしての原点は生まれ故郷の和水町にあります。

自然豊かな山深い場所にある和水町で、四三は自宅から小学校まで往復約12キロの山道を、毎日走って「かけあし登校」していたというのです。本人も「マラソンの基礎は、小学校時代に片道一里半の通学をしていたこと」と語っています。走り方も呼吸法も、この通学路で工夫を重ねていきました。

和水町では「金栗四三ミュージアム」が期間限定でオープンするなど盛り上がりを見せていて、四三が生まれた築200年以上の家も「金栗四三生家記念館」として一般公開されています。そして、この生家から始まるのが「金栗四三ロード」、四三が通った通学路です。四三が通っていた頃の険しい山道はきれいに舗装されていますが、それでも上り坂の続く道を走り続けるのは大人でも難しいでしょう。

「金栗四三ロード」の途中にはいくつも神社があり、中には「胃の神様」や「歯の神様」など体に関係する神様がいます。実は、和水町には体に関係した八つの神様（胃・歯・性＝腰から下・目・耳・命・いぼ・手足）がいて、それぞれにご利益があると伝えられます。八つの神様は四三の生家を取り囲むように点在していて、これらを回る健康ご利益めぐりができるのです。

地元では昔から親しまれているという八つの神様は、それぞれにユニークな姿をしています。神社の形式になっているところもあれば、祠が立っているだけの場所、古い時代の墓石（板碑）などが神様として祭られている場所もあります。神様のいわれや伝説もさまざまで、独自の参拝方法があったりします。金栗四三の故郷で体のパワースポットをめぐれば、より一層健康になれるような気がしませんか？

大河ドラマでにわかに金栗四三ブームが起きたように思われがちですが、和水町では昔から地元出身の偉人として四三は知られていました。その証拠に、金栗四三の名前を冠したマラソン大会が以前から行われており、昨年で第35回を迎えています。小学生から参加できるアットホームな大会です。

（写真協力：和水町）

由来の品などを展示する「金栗四三ミュージアム」

耳が不自由だった武士を祭っている「耳の神様」

ハッと思いました

電気自動車（EV車）が本格的に普及してきました。アクセルペダルの操作がこれまでのガソリン車・ディーゼル車とは、その感覚が大きく違うらしいです。大丈夫かな？クルマ任せの自動駐車に大喜びするドライバー。大丈夫かな？自動車間距離保持、自動緊急ブレーキ、車線逸脱警告、死角探知機能などなど。サービスは盛沢山。

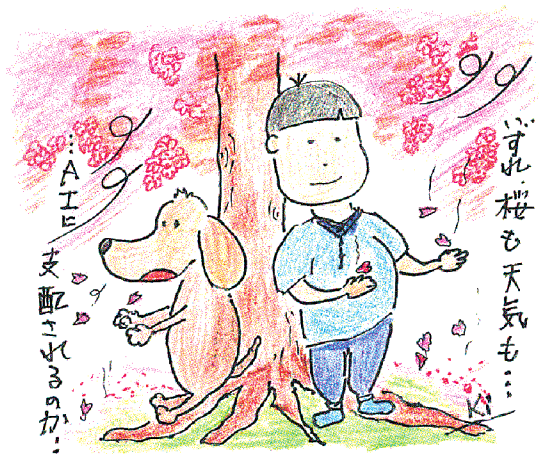
早く、クルマの運転免許の内容を改正して、次世代の交通に適したものにしないと・・。いろんなことがなし崩し的に、崩壊していくのではないかと、少々心配です。

テクニカルな課題は勿論ですが、運転と言う行為に対するドライバーの責任意識が、技術の進歩に隠れて希薄になっている気がしてなりません。

とどのつまりは、運転席に座るドライバーがすべてを握っているのです・・よ・・ね。まだ、ドライバーのいないクルマ、全自動自動車は走ってないですよね。えっ？実験してました？あー時すでに遅しか。怖い怖い。

今、社会問題として、あおり運転が大きく取り上げられています。同じく、ながらスマホも減ることはなく至極迷惑な存在です。毎日の通勤時に歩道、駅、車内で8割・9割が「自己中心属・ながら人種」。あれだけ「絆・きずな・キズナ」と騒いでいたのはどの口だろう。新時代を迎えようとしている今、大丈夫？

横断歩道の足的に下を向いた人に見えるようにと信号に連動した光の筋。そこまで必要かな？

もはや、スマホの利用にマナーは無用、必要なのは罰則付きのルールです。

自動車教習所の前に先ずは、人間教育教習所から始めなければ・・？でも、教官が・・いない？