

2019 - 01 - 09

マラソン人生をふり返る ～技術コンサルタント 50 歳からのチャレンジ～

白兼 孝雄（技術士・生物工学部門）

☞ [公益社団法人日本技術士会](#) へ / ☞ [公益社団法人日本技術士会 生物工学部会](#) へ /
☞ [ウィング・アスリートクラブ](#) へ

1 はじめに

千葉県内の食品会社に、ほぼ 40 年間勤務した。その間、研究開発部門、バイオケミカル部門などに所属して、バイオ関連の研究開発、商品開発などを担当した。

専門分野は、酵素学、微生物学、発酵学などである。特に、有用微生物の探索や培養、有用酵素の開発と応用、有用物質の発酵生産などに従事した。

定年退職後は、自分の専門分野を活かすために、公益社団法人 日本技術士会に籍を移して技術士（生物工学部門）の活動を開始し、現在に至っている。

☞ 技術士とは？ 参照：[公益社団法人日本技術士会ホームページ](#)

2 マラソンを始めたキッカケ

食品会社に在籍中、50 歳からの人生に思いを巡らしていた時、ふと脳裏に不安がよぎった。飲酒や喫煙、運動不足、趣味の囲碁や山歩きも暫く遠ざかっていた。このままでは、心身が疲れ果ててしまうのではないか。ただ一つの救いは、毎年の定期健康診断の数値が悪くなかったことであった。

そこで、TPO（time, place, occasion）を気にしないで体を動かすことができるスポーツは何か、思いついたのが健康マラソンであった。ただし、ウォーキングやジョギングは好きであったが、50 歳までに公式のマラソン大会で 10 km 以上の長距離を走ったことがなかった。

善は急げと思い、自宅そばの利根運河（利根川と江戸川をつなぐ一級河川の運河）の土手をジョギング用の練習コースにした。また、定年退職後に、市民マラソンクラブの「ウィング・アスリートクラブ」に入会した。

3 フルマラソンへの挑戦

いきなりフルマラソンを走りきる脚力も勇気もなかった。そこで、関東地方の10km～ハーフマラソンの大会を調べながら、マラソン大会への参加に向けて体力作りも進めていった。

まずは、2000年4月9日に初10マイルマラソン(幸手市さくらマラソン、1:34:09)、同年10月29日に初ハーフマラソン(手賀沼エコマラソン、2:00:15)を完走した。引き続き、2000年～2001年の2年間、ハーフマラソン大会などに幾度となく参加して実績を積み上げていった。

そろそろチャンス到来かなと思い、2002年3月24日に初フルマラソン(東京・荒川市民マラソン、現在の板橋 City マラソン)に挑戦した。

ハーフマラソンとは違い、30kmを過ぎた頃からピタッと足が止まり、残りの10kmはほとんど歩いたため、完走タイムは“サブ6”ぎりぎりの5:54:56であった。

マラソン後半35km過ぎだったと思うが、ひとつだけ印象に残っているシーンがある。コース前方を見ると、ひざ下から血を出しながら走っている(実際は歩いている)女性ランナーが目にとまった。マラソンコースのスタッフが、女性ランナーに棄権を促しているようであったが、かたくなにもその助言をはねつけて歩きながらも前に進む姿が今でも忘れられない。その時に、フルマラソンは血を流してでも挑戦するスポーツなのかなと感動した。

4 フルマラソンのまとめ

2002年～2017年までのほぼ16年間に、国内外のフルマラソンを57回走り切った。すなわち、フルマラソン年間平均完走回数は3.5回であった(表1)。

完走したフルマラソンのうち、思い出のある自己記録やフルマラソン大会名を詳述した。例えば、自己ベスト記録は3:52:34、ワースト記録は6:11:12であった(表2)。

表1 2002年～2017年のフルマラソンまとめ

国内	海外	海外(内訳)		
41回	16回	アジア	北米	欧州
合計	57回	4回	4回	8回
年間平均完走回数		3.5回		

表2 2002年～2017年の主なフルマラソンまとめ

年月日	ネットタイム	フルマラソン大会名		備考
		国内	海外	
2002年3月24日	5:54:56	東京・荒川市民マラソン		初フルマラソン
2005年3月20日	4:54:13	東京・荒川市民マラソン		初めてサブ5達成
2007年2月18日	4:21:27	東京マラソン (第1回)		
2007年10月21日	4:21:28		北京国際マラソン	
2007年11月25日	4:40:26		上海国際マラソン	
2008年3月16日	4:14:27		ソウル国際マラソン	
2009年3月15日	4:00:44	東京・荒川市民マラソン		サブ4寸前
2009年3月29日	3:58:37	佐倉朝日健康マラソン		初めてサブ4達成
2009年9月20日	4:40:20		ベルリンマラソン	World Marathon Majors
2009年11月2日	4:24:58		ニューヨークシティマラソン	World Marathon Majors
2010年4月11日	4:32:14		ロッテルダムマラソン	
2010年4月25日	4:38:18		オーバーエルベマラソン	(ドイツ・ドレスデン)
2010年10月10日	4:27:09		シカゴマラソン	World Marathon Majors
2011年3月20日	4:15:08		ローマシティマラソン	
2011年4月10日	4:12:31		パリマラソン	海外ベスト記録
2011年10月30日	3:52:34	大阪マラソン (第1回)		ベスト記録
2012年1月29日	3:59:21	勝田全国マラソン		サブ4達成
2012年5月20日	4:47:28		コペンハーゲンマラソン	
2012年6月2日	4:37:20		ストックホルムマラソン	
2013年4月15日	4:21:29 (予測タイム)		ボストンマラソン	爆破テロ事件で未完走
2014年4月21日	4:52:03		ボストンマラソン	World Marathon Majors
2015年12月6日	6:11:12		シンガポールマラソン	ワースト記録
2016年4月24日	5:06:01		ロンドンマラソン	World Marathon Majors
2017年2月26日	5:38:34	東京マラソン (第11回)		World Marathon Majors
2017年3月19日	5:36:29	板橋Cityマラソン		最終フルマラソン

5 ワールドマラソンメジャーズ

「ワールドマラソンメジャーズ (World Marathon Majors ; WMM)」をご存知だろうか。WMMは、2006年にボストン、ロンドン、ベルリン、シカゴ、ニューヨークの都市

で開催された5大マラソンから始まった。そして、東京マラソンが2013年これに加わり現在に至る。また、アボット・ラボラトリーズがタイトルスポンサーに就任したことにより、2015年からレースシリーズの名称は「アボット・ワールド・マラソン・メジャーズ (AbbotWMM)」となっている。

☞ 参照：[アボット公式HPプレスリリース](#)

AbbotWMMにはオリンピックに出るような一流選手から一般ランナーまでが集まる。マラソン好きにとって、AbbotWMMのレースを走破することは目指すべき大きな目標であり大変名誉なことなのだ。

6大会全てを完走したランナーは「Six Star Finisher」と呼ばれ、主催者から完走証が発行される。さらに、東京マラソン2016年以降からはSix Star Finisherメダルも記念品として提供されるようになった。Tokyo Marathonの公式ホームページを見ると、2018年7月時点で3,837人のSix Star Finisherが誕生しているとのことである。

☞ 参照：[Tokyo Marathon2019](#)

表2に示したように、2017年2月26日開催の東京マラソン(第11回)を完走して(図1)、AbbotWMMのSix Star Finisherの仲間入りをすることができた(図2)。完走証には氏名とともに、各大会の記録が記されている(図3；各大会のレースディレクターの署名もあり)。6大会ともに、4時間台～5時間台の平凡な完走タイムではあったが、フルマラソンを走り続けた賜物と思っている。



図1 東京マラソン完走 (背景は東京駅)



図2 Six Star Finisher メダル (左) と東京マラソン 2017 メダル (右)



図3 Six Star Finisher の証明書

6 思い出のフルマラソン

思い出のフルマラソンといえば、やはりボストンマラソンである。

ボストンマラソンは、世界最古のマラソン大会(創立が1897年、2018年で122回目)であり、米国マサチューセッツ州ボストンで毎年4月の第三月曜日(Patriot's Day、愛国者の日)に開催される。エントリーするには定められた資格タイムを満たしている必要があるため、市民ランナーにとってはなかなかハードルの高い大会なのだ。

表3に、ボストンマラソンに参加して完走するまでの経緯を簡単に記す。2011年～

表3 2011年～2014年の記録

年月日	概要
ボストンマラソン参加の資格タイム (60～64歳男子) 2012年まで：4時間00分未満、2013年以降：3時間55分未満	
2011年10月30日	大阪マラソン (第1回) を完走 (3:52:34) ボストンマラソン参加資格タイムを達成 (資格タイムは1年間有効)
2012年9月10日 ～ 2012年9月17日	2013年ボストンマラソン参加受付開始 (60～64歳男子の場合) 3時間35分未満のランナーから受付開始 3時間55分未満の全ランナーの受付開始、エントリー完了
2013年4月15日	2013年ボストンマラソン (第117回) に参加 当日14時45分頃、フィニッシュ地点付近で爆弾テロ事件が発生 私の場合は、フィニッシュ地点1km手前でマラソン大会中止
2013年5月17日	完走証 (予測完走タイム 4:21:29) と完走メダルを受領
2013年8月20日	特別参加枠で2014年ボストンマラソン参加登録、エントリー完了
2014年4月21日	2014年ボストンマラソン (第118回) に参加 当日16時00分頃、無事にフィニッシュ、完走メダルを受領
2014年8月11日	完走証 (タイム 4:52:03) を受領

2014年のほぼ3年間に、大阪マラソン、ボストンマラソン（2回）を走り抜けて、ボストンマラソンの完走メダルを手にすることができた。15年間のマラソン人生の中で、一番思い出のあるフルマラソンとなった（**図4**、**図5**）。



図4 2013年ボストンマラソンのスタート地点。非常に質素な入場門



図5 2014年ボストンマラソン。無事に完走

7 旅ランを楽しむ

旅ランとは、旅行とランニングを組み合わせた造語で、旅行先でランニングをすることである。新しい形のランニングとして取り上げられることが多い。私の場合はマラソンにエントリーした後、旅の計画を立てるので、旅ランでなくラン旅と称した方が相応しいかもしれない。

欧州と北米の旅ラン（一人旅）について簡単に紹介したい。

（1）欧州6カ国列車の旅

2011年のローマシティマラソン（3月20日）とパリマラソン（4月10日）に参加した際に、欧州6カ国列車の旅を実施した。

- ▷ イタリア・ローマ（3月18日～21日）→イタリア・ベネチア（3月22日～23日）
- ハンガリー・ブダペスト（3月24日～26日）→オーストリア・ウィーン（3月27日～29日）
- チェコ・プラハ（3月30日～4月1日）→スイス・チューリッヒ（4月2日～4日）
- スイス・ジュネーブ（4月5日～6日）→フランス・パリ（4月7日～11日）（**図6**）

（注）欧州列車の旅では、ユーレイルグローバルパス（EURAIL GLOBAL PASS）の22日間の通日連続利用タイプ（定期券タイプ）を利用した。（ヨーロッパ鉄道の旅のホームページを参照）

ローマシティマラソンとパリマラソンの開催日の間には3週間の猶予があった。この期

間を有効に利用する旅を計画して、欧州6カ国を列車で回り、マラソン完走と同時に、名所旧跡の見聞を広めることができた。(図7)

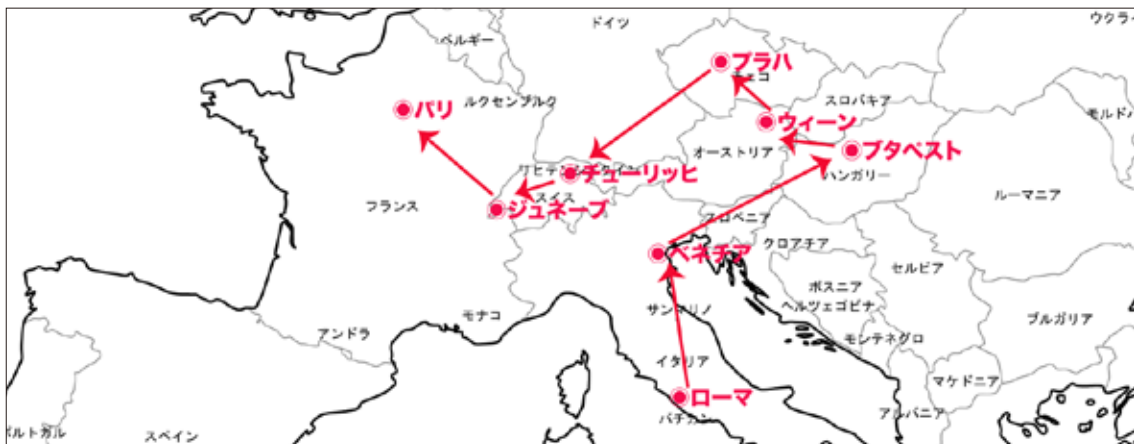


図6 欧州6カ国列車の旅の行程図



図7 ローマからパリへ

(2) 北米大陸横断列車の旅

2014年ボストンマラソン(4月21日)完走の翌日から、アムトラックを利用した北米大陸横断列車の旅をした(図8)。

- ▷ ボストン(4月22日) → 車中1泊→シカゴ(4月23日)、シカゴ1泊
- シカゴ(4月24日) → 車中2泊→シアトル(4月26日)

※アムトラック(Amtrak): National Railroad Passenger Corporation(1971年設立)が運営する全米を走る旅客鉄道の通称。☞参照:[路線図\(公式HPより\)](#)



図 8 アムトラックの主要路線



図9 北米の東海岸（記念塔）から西海岸（タワー）へ

列車で東から西に移動しながら、広大で殺風景な北米の大地を眺めることができた。日本では味わえない延々と続く、無表情な景色には少々 の 退屈さを覚えてしまった (図9)。

(3) アレキサンダー・フレミング研究所博物館の見学

2016年4月24日に、ロンドンマラソンを完走した。翌日(4月25日)、憧れていたアレキサンダー・フレミング研究所博物館を見学した。フレミング博士(1881-1955)はイギリスの細菌学者で、抗菌物質リゾチームと、抗生物質ペニシリン発見者として知られている(1945年にノーベル生理学・医学賞を受賞)。

ロンドン市内のパディントン駅すぐそばにある、セント・メアリー病院内にこの博物館は入っており、この建物は実際にフレミング博士が研究を行っていた所である。当時のま

まのフレミング博士の研究室を見学できた。

※ 参照：「London Museums of Health and Medicine」HP でフレミング博士の研究室写真が閲覧できる。📄[クリック](#)

フレミング博士がペニシリンを発見した当時（1928年）のペトリ皿を見ると、ペニシリンにより細菌の生育阻止が観察できる。

※ 参照：「Imperial College Healthcare NHS Trust」HP より当該博物館のパンフレットがダウンロードできる。このパンフレットにペトリ皿の写真が掲載されている。📄[クリック](#)

私は以前から、ペニシリン発見に関連して一つの疑問を抱いていた。ペニシリン発見の逸話—アオカビは何処から来たのか。例えば、「フレミングの生涯（アンドレ・モロワ著、新庄嘉章・平岡篤頼訳、新潮社、1959年）」114頁には、

“プレイド・ストリートから舞いこんで来た不思議な黴（カビ）が若干の病原性細菌の成長を阻止する物質を生み出した。”

と記述されている。

そこで博物館案内人に、研究室の3面ある窓のうち、どの窓からカビが入って来たのか？と質問したところ、カビは階下の研究室から来たというのが本当らしいと答えてくれた。目から鱗が落ちるような思いがした。

ペニシリン発見の逸話が解きほぐされて、ロンドンマラソンの旅ランにも終わりを告げることができた。

（参考）博物館パンフレットに掲載されている案内の一部抜粋：*Where had the mould come from? Legends abound, but the most often told story is that it came through an open window from Praed Street. However, as a bacteriologist Fleming liked to work in a still atmosphere and the window was never open. It is more probable that the mould came from the laboratory immediately below Fleming's where a mycologist or mould specialist was studying the effects of fungi on allergies.*

8 ウルト라마ラソンへの挑戦

ささやかながら、ウルト라마ラソンにも挑戦したので、簡単に紹介したい（表4）。

フルマラソンでは味わえない達成感があった。年齢、体力、気力を考えると、これっきりの挑戦であった。（図10、図11）

表4 ウルトラマラソンまとめ

年月日	タイム	ウルトラマラソン大会名	備考	
2012年4月22日	10:39:46	チャレンジ富士五湖ウルトラマラソン	ビギナーズ (72km) のコース (制限時間11時間)	① チャレンジ富士五湖ウルトラマラソン (コース概略) 富士北麓公園 → 河口湖 → 西湖 → 精進湖 → 西湖 → 河口湖 → 富士北麓公園
2013年6月1日	15:41:55	しまなみ海道100kmウルトラ遠足	福山市～今治市のコース (制限時間16時間)	② しまなみ海道100kmウルトラ遠足 (コース概略) 福山城 (福山市) → 尾道市 → 尾道大橋 (585m) → 向島 → 因島大橋 (1220m) → 因島 → 生口橋 (790m) → 生口島 → 多田大橋 (440m) → 大三島 → 大三島橋 (297m) → 佐方島 → 佐方大島大橋 (1165m) → 大島 → 来島海峡第一大橋 (1570m) → 来島海峡第二大橋 (1515m) → 来島海峡第三大橋 (960m) → 今治城 → テクノスポーツ今治 (今治市)



図10 チャレンジ富士五湖ウルトラマラソン (完走メダルは富士山を模した三角形)



図11 しまなみ海道 100 kmウルトラ遠足 (フィニッシュの記念撮影)

9 おわりに

人生がマラソンにたとえられることがある。また逆説的に、マラソンとは人生の縮図であるという人々がいる。

私にはそのような哲学的な発想はなく、フルマラソンは制限時間 4 時間～ 7 時間で走りきるスポーツでしかないと思っている。苦しくもあるが楽しくもあるフルマラソンを完走し、後で冷たいビールでも飲もうかなと思いながら頑張っている。

高齢者のボケ (認知症) 防止には、脳内海馬の血液循環が非常に大事だといわれているので、マラソンというスポーツを通して血流改善、ひいては海馬の萎縮を回避できるように努めている。

今後も、ささやかながら社会活動の一環として技術士活動を続けていくうえで、脳内活動と足腰の鍛錬が必要不可欠であろうとの信念を持って、マラソンを楽しんでいきたい。

・・・追記・・・

気まぐれながら 2019 年東京マラソンに応募したところ、予想に反して当選してしまった。なんと、2019 年度の抽選倍率は、12 倍ほどであったようだ。

現在、東京マラソン完走を目差して練習を積み重ねているところである。

Profile

白兼バイオ技術士事務所 代表

白兼 孝雄

SHIROKANE Yoshio



技術士（生物工学部門）、博士（工学）、サイエンスライター

公益社団法人 日本技術士会 会員

公益社団法人 日本生物工学会 会員

公益社団法人 日本農芸化学会 会員

<趣味> マラソン、囲碁、低山ハイキング、ぶらり一人旅