



No.202

ティーブレイク

Tea Break

還暦から始めた2つの趣味

会員 池内 寛幸

還暦を過ぎてからマラソンとフランス語を始めた。フランス語は、最初はアリアンス・フランセーズ、現在はアンステイチュ・フランセという名称に変わったが、ここでフランス人教師に教えてもらっている（現在はコロナ禍のため休学中）。欧州アルプス登山、トレッキング、トレイルランでフランスに通い続けており、現地生活するうえで必要性に迫られたからである。フランス語が話せるようになって良かったことの一つは、大好きなブルゴーニュワインを探したり、美味しいフランス料理を食べに現地に行っても困らないことである。授業で若い人たちとフランス文化についてディスカッションすることはとても楽しい。フランス語の構造言語としての厳格性は、仕事にも役立っている。

マラソンは自己流の練習であるが、年代別ではかなりいい線をいっている。フルマラソンの自己ベストは東京マラソン2013年で3時間18分、年代別で3位に入賞した。現在はコロナ禍でレースがないが、練習ではサブ4（4時間以内）で走っている。マラソンは年間5-6回のレースに出場し、今までに58回完走した。海外もミュ

ンヘン2回と、デュッセルドルフを走った。ミュンヘンは若い頃研修に行き、勉強仲間のドイツ人弁理士たちが同窓会を開いてくれる楽しみもある。走行距離は1月300km、年間3000km、地球一周4万キロにあと少しとなった。

マラソンもフランス語もなぜ続けられるかという、「楽しいから」の一言に尽きる。忙しい仕事の時間を割いて、趣味を続けるのは楽しくなければできない。毎日少しの時間でもよいから練習する。平日は仕事が終わってから1時間走り、休日は午前中仕事、午後は2-3時間走る。フルマラソンは42.195kmであり、中途半端な距離ではない。後半はいつも苦しく、気力を奮い起こして自分との戦いになる。時には鬼のような形相をして走っている。その結果、強い気力が養える。

しかし、無理をして故障してしまうこともある。今までに足裏筋、膝、内腿筋を痛み、数か月間走れなくなったこともある。その都度、痛めた個所の周りの筋肉を鍛えてリハビリしたり、水泳などで治してきた。故障しない秘訣は、毎日ストレッチを十分に行うことである。



モンブラン（4810m）登頂後（2010.8）



ミュンヘンマラソン（2012.10）、30km点、レオポルト通り、背景は勝利の門（Siegestor）

マラソンをして仕事に役立ったことは、体力と気力、それに集中力である。一気に大量の仕事进行处理する能力が身についた。毎日、若い人たちに負けない仕事量を能率よくこなしている。もちろん、健康状態を良好に保ち、よく眠れ、よく食べ飲み、ストレスも溜めないメリットもある。

ときどき、マラソンの練習に淀川河川敷を走っていると、サイクリングをしているフランス語教師と出会うことがある。一瞬の出会いなので、「ボンジュール！ サヴァ？」（こんにちは！ お元気？）と挨拶して別れるが、なんともさわやかな気分になる。