

マスターズを彩るレジェンドたち(34)

季節は5月。ゴールデンウィークをマスターズ会員の皆さんは、どう過ごされたでしょうか。1日の八十八夜の後、3日の憲法記念日、4日のみどりの日の翌日がこどもの日だ。いわゆる端午の節句で、空には鯉のぼりが勢よく泳ぐ。11日の母の日にちなんで今月はマラソンの母としてW60、65クラスで活躍する弓削田(ゆげた)眞理子さんにスポットを当てた。ほかにアメリカであった室内陸上のニュースなど。

写真提供 / 弓削田眞理子さん

マラソン人生を満喫する。 弓削田眞理子さん(67歳・埼玉)

市民マラソンの仲間で知らない人はいないくらい存在感のある人といえ
ば? そう、弓削田眞理子さんだ。

今年5月13日で67歳の弓削田さんは、24歳でフルマラソンに出場以来、「多分、出場回数は135、6回かな。これくらいでは終わりませんよ。150、いや200回でも」と気炎を吐く。

埼玉県飯能市で生まれた弓削田さんは現在、同県の川越女子高、狭山経済高で非常勤教諭をしているが、時間の許す限り練習に余念がない。走り始めたのは中学生から。最初は短距離と走幅跳をやリ、100mは13秒0、走幅跳は4m90がベストで、県内大会で活躍したそうだ。

高校は名門、川越女子高へ。高校では顧問の勧めで400m、800mに転向。顧問の目に狂いはなく、高3の夏には長野インターハイに出場するまでになった。インターハイでは800mで準決勝まで進んだ。「決勝で入賞できなかったのは悔しい」。800mのベストは2分20秒8。400mの方は1分01秒1だった。

高校を出ての進学先は地元埼玉大の教育学部。大学生になっても文武両道で頑張った。当時の姓は加藤。体格は160cm、40kg。本人の話では「私は暑さには強いけど、寒さに弱いタイプ。もう少し体重を増やして、寒さに強くなりたい」と言う。

インカレには3年生の1979年、1500mで4分51秒2の5位に入賞し

た。トップ6のうち、国立大学生は1人だけだった。この年の1500mのベストは日本選手権で出した4分38秒6で、日本ランク18位。800mのベストは2分17秒3だった。翌80年には3000mで10分19秒9を残している。

この弓削田さんがマラソンに魅せられたのは大学3年のとき、東京国際女子マラソンを大雨のなか、見学に足を運んだのがきっかけだ。「42.195kmを走り切るって、どんなものだろう」と興味を持ったからだ。そこで雨に打たれながら、ものともせず歩を運ぶランナーの姿に感動を受けた。

これを機に「よーし、今から私もマラソンに挑戦してみよう」と。が、当時、高校教諭だった弓削田さんは「指導者はいないし、どんな練習をしたらいいかわからない」と、1周300mの校庭を120周(36km)走って耐久力を付けた。

24歳のとき、思い切って東京国際女子マラソンに初挑戦した。3時間09分21秒で完走。順位は? の問いに「20位くらいだったのでは……」。弓削田さんのマラソン哲学は「順位にはこだわらず、目指すのは3時間を切るサブスリー」なのだ。

25歳で結婚、4人の子宝に恵まれた。この間、出産、子育てでマラソンどころではなくなった。末っ子が高校進学したのを機に再びマラソンへの炎が燃え上がった。51歳の2009年から本格的に再開した。その頃、同じ高校で棒高跳をしていた体育の教師が「弓削田先生もマスターズ陸上に入ったら」と声を掛けた。

それまでマスターズ陸上を知る由も

ない弓削田さんだったが、5歳刻みで争うことを知り、55歳で入会した。マスターズに入ってから、再びトラックのレースにも出るようになった。だが、あくまでマラソンのサブスリーを目指す弓削田さん。58歳の17年1月、大阪国際女子マラソンで2時間59分36秒と初の3時間切りを達成した。

さらに61歳の19年、11月に下関でのマラソンで2時間59分15秒と、初の3時間切りを達成した。このタイムは世界でただ1人、マスターズの年齢別記録のW60クラスの世界新だった。

続けてこの年の12月8日のさいたま国際マラソンで、2時間56分54秒とタイムを更新。2度目の世界新を立て続けに樹立したのだ。

1カ月での練習距離は「平均600から700kmぐらい」とのこと。各年度の各大会の内容は割愛するとして、M65



はつらつとした表情で練習に汗を流す弓削田さん。各年代でのサブスリーへの挑戦は続く

クラスになった25年、2月23日に兵庫・姫路市であった世界遺産姫路マラソン2025で、また新たに世界記録をつかった。このとき66歳。

タイムは3時間01分06秒。弓削田さんは「34km付近で、この調子だと3時間を切れそう、と思ったのに、その後、脚に違和感が生じてスピードが落ちて。悔しい！」が口をついた。

弓削田さんは姫路でのマラソンの1年前、65歳で東京であったマラソンに出場、3時間01分28秒で走った。この記録は日本マスターズ連合が発行している記録集（23年度）に日本記録として掲載されている。この記録を上回ったのが姫路での記録だ。つまり66歳で65歳のときの記録を上回っている。

そこで弓削田さんがつくった日本記録を探してみると。トラックではW55、60の後、W65の3000mが11分33秒78、5000mではW55、60の各日本記録は割愛してW65は19分21秒72。10000mはW60が37分57秒95、W65は39分57秒40といった具合だ。W65の記録は全て世界記録である。

ロードでは10kmのW60で38分30秒、W65は40分46秒、20kmではW60が1時間19分57秒。ハーフマラソンになるとW65が1時間25分49秒（写真の小江戸川越ハーフで達成）で、後はマラソンがW60クラスで2時間52分13秒（62歳）、65は先述の3時間01分28秒で、それを上回ったのが3時間01分06秒だ。

近年は筋力トレーニングや、インターバルを加味するなどスピードアップの養成にも余念がない。先ほど、月間平均距離を600～700kmと記述したが、昨年の8月には「800kmまで延長した」とも。

これほどの練習をして故障はないのか、の問いには「大あります。疲労骨折、右足首の故障や両ヒザ、さらに腰とか」を痛め、鍼灸治療やリハビリにも励む日々とか。

では、食生活とはいえば「タンパク

質、カルシウムを十分に取ります」で肉類、魚、納豆、卵、牛乳や野菜、果物など。睡眠は8時間程度で「体を温めるために朝風呂に入り、昼寝もする」と話す。

「人生は一度だけ。マラソンでもやり残しはしたくない。夢の実現へ」と67歳を迎えて、なおサブスリーへの挑戦は続く。

なお、4月20日の「かすみがうらマラソン」に出て、3時間06分36秒の8位だった。弓削田さんは「順位よりタイムが重要。この日は風が強く、風にタイムを阻まれました。この悔しさは秋からのロードシーズンで返したい」と決意も新たに。



昨年11月には神戸マラソンを3時間05分28秒で完走した翌週に、小江戸川越ハーフの60代の部で優勝写真

世界マスターズ室内で金2、銀4、銅6

アメリカのフロリダで3月23日から30日まで行われた世界マスターズ室内選手権に参加した日本選手が、金

メダル2、銀メダル4、銅メダル6の計12個を獲得する活躍を見せた。

金に輝いたのは水小田健一さんと、中根裕司さん。水小田さんはM45クラスの60mHで8秒70、中根さんは屋外でのM55クラスのやり投で45m33を投げ、そろって1位に。いずれもクラス別室内日本新である。なお、水小田さんはM40クラスの4×200mRの1走を務め、1分36秒85で銅メダルのメンバーに入っている。

ほかに活躍した人はM85クラスの藤崎利広さんだ。1500mを8分19秒02で銀メダルをゲット。このほか、800mと3000mにも出て、いずれも3位の銅メダルに結び付けた。800mは4分06秒99、3000mは18分33秒00だった。3種目のうち、1500mと3000mは創設室内日本新である。

各地域選手権の日程

マスターズ陸上の7地域の大会開催の日程は下記の通り。最も早いのは関東地域の6月15日（熊谷）、最も遅いのは東北地域の9月21日（青森県総合）である。

東北	9月21日（青森県総合）
関東	6月15日（熊谷）
北陸	9月14日（新潟十日町）
東海	6月28日（長野）
近畿	6月22日（和歌山・鴻ノ池）
中国	9月6、7日（島根・浜山公園）
四国	6月22日（鳴門）

世界マスターズ室内選手権2025 メダル獲得選手

男子					
クラス	種目	順位	記録	選手名	
M35	400m	2位	48秒67◎	藤原 武	
M70	800m	3位	2分36秒22◎	佐藤 隆一	
M85	800m	3位	4分06秒99	藤崎 利広	
M85	1500m	2位	8分19秒02※	藤崎 利広	
M85	3000m	3位	18分33秒00※	藤崎 利広	
M45	60mH	1位	8秒70◎	水小田健一	
M45	4×200mR	3位	1分36秒85◎	水小田健一・後藤厚人・望月善雄・川名裕治	
M40	走幅跳	2位	6m82◎	後藤 厚人	
	三段跳	2位	14m05◎	後藤 厚人	
M55	やり投	1位	45m33◎	中根 裕司	
女子					
クラス	種目	順位	記録	選手名	
W65	400m	3位	1分14秒08※	高橋 葉子	
W70	棒高跳	3位	1m40	玉田ゆみ子	

◎は室内日本新、※は創設室内日本新。M55やり投は屋外