

「トレイルランニング」

限界の先に違う景色が見えるはず
そして・・・ステージが待っている。

協栄電気興業株式会社
山本 博一氏

株式会社キティック
中澤 洋一氏



長野法人会青年部で活躍する山本博一氏と中澤洋一氏。共通の趣味「トレイルランニング」で意気投合し、年に数回は同じ大会で体力の限界に挑む“同志”でもある。お二人に同競技の魅力を聞いた。

—未舗装の険しい山道を走る「トレイルランニング」は、今や競技人口20万人超の人気スポーツですね。お二人はどんなきっかけで？

<山本>3年前、減量目的で始めたウォーキングが出发点です。当初わずか2~3kmでバテたのに、めげずに続けたら一年もせずフルマラソンを走れる体力がついた。その頃、富士山の外周160kmを走る大会の映像を見て、参加者が泣きながらゴールする姿に感動し、志賀高原40km走に申し込んだのが始まりです。

<中澤>僕もきっかけはダイエット。ランニング1kmから始めて、10km走れるようになったら面白くてたまらなくなった。長野マラソン初挑戦で4時間を切ったのを弾みに、さらに過酷なトレイルランに挑みたくなったんです。

—全国各地で行われる大会は、初心者から上級向けまで距離も標高差も様々ですね。

<山本>僕たちは40km~100km級の長距離大会が主で、ほぼ毎月出場しています。去年5月の八ヶ岳100km走は、早朝にスタートして12時間半後にゴール。暑さで完走率48%という状況下で、途中からはビールのことばかり考えていました(笑)。12月の伊豆の大会は72kmでしたが、累積標高差4200mの難コース。帰りの深夜バスの中ではずっと足がつっていました。

<中澤>僕は秋の白馬53kmレースが印象深いですね。落ち葉のじゅうたんの上を走るフワフワ感と紅葉の美しさが感動的でした。完走した達成感だけでなく、大自然の息吹きを体感できるのが普通のマラソンとの違いですね。

—健康的かつ精神面もリフレッシュできる趣味を手に入れたことで、仕事や生活面に何か変化はありましたか？

<中澤>走っていると頭が冴えて、行き詰まっていた仕事の解決策がポッと浮かぶことはよくあります。レースの苦しさやそれに向けてのトレーニングの積み重ねで自信がついたせいか、仕事でへばりそうなとき「まだ行ける」と踏ん張る力も備わりましたね。

<山本>僕は幼い頃から慣れたはずの山々がこんなに美しかったのかと、ふるさとの価値を再認識しました。ここを走れる喜びや豊かさなど、走っていて涙が出ることも。人は限界を超えた時、きっと何か違う風景が見えるんじゃないかと思うんです。そこに至るためのトレーニングを今後も頑張るつもりです。

Profile

■山本 博一 (やまもと・ひろかず)
協栄電気興業(株)取締役・電設部部长。昭和48(1973)年生まれ、山ノ内町出身。現在は妻と一男二女の5人で長野市在住。「こつこつ」とがモットーで、週5日のランニングを欠かさない。



■中澤 洋一 (なかざわ・よういち)
(株)キティック営業推進部デザインチーフ。昭和56(1981)年生まれ、長野市出身。現在は妻と3人の娘と長野市在住。週に1度、フットサルのクラブチームで汗を流す。

