

21年間でフルマソン200回完走

岐阜県 羽島市
武藤 彰 64歳

第30回パリマソンで達成

健康のためと思って軽い気持ちで走り出したのは、21年ほど前のことでしたが、初めてホノルルマソンを完走したときには感動の涙が止まりませんでした。それ以来マソンの魅力にとりつかれ、いつのまにか走ることが生きがいとなりました。そして、4月9日の第30回パリマソンで念願のフルマソン200回完走を達成し、一緒に走り続けてきた仲間達にも祝福され、本当に走り続けてきて良かったと実感しています。

この間、南極大陸マソンを完走し、世界7大陸をフルマソンで踏破したこと、パリマソン、ロンドンマソン、マドリードマソンを走った後、ヨーロッパアルプスに登ったこと、同時多発テロの直後にワシントンD.C. マリンコブスマソン、ニューヨークシティマソンを走ったこと、さくら道で2ステージには分けましたが、今住んでいる岐阜の地から、生まれ故郷の金沢まで270kmを49時間かけて自分の足で走ったこと、サロマ湖、野辺山、四万十川、富士五湖、しまなみ海道、宮古島100kmなどのウルトラマソンも21回走ったこと……などが走馬灯のように思い出されます。

継続は命と言いますが、21年間、走り続けてきて良かったこと。

- ・余分な体重が落ちスマートになり沢山食べても太らない。
- ・心肺機能、筋持久力が強くなり、従って、肉体年齢が若く、疲れにくく、ビールがうまくて食事 が美味しい。
- ・ストレスに強くなり、いつも心身ともに絶好調、快適に人生を送っている。
- ・肌の艶が良く、表情も明るく友達が沢山できる。
- ・そのため飲みすぎ、走り過ぎて時に体調を崩すこともあるが、回復が早く風邪で寝込むなどということは10年に一度もない。
- ・年1度の人間ドッグではオールAで、肥満、糖尿病、動脈硬化、心臓疾患などの運動不足病(生活 習慣病)とは無縁の生活を送っている。

そして、私自身、ランニングと出会えたおかげで、快適な人生を送っており、これからはこの素晴らしい健康的な世界を、それを知らない人たちにも分けて上げるべく、機会あるごとにランニングの素晴らしさをPRし、普及に努めていきたいと思っています。「生涯医者知らず」を実践し、ますます若年化する生活習慣病に対抗できる処方箋は「健康ランニング」以外には、私には思い当たりません。



200回目 第30回パリマソン



初フル85年 ホノルルマソン



自己ベスト 河口湖マソン
3時間20分50秒



北米大陸

第100回ハロンソン



ニューヨークシティマソン



ヨーロッパ大陸

パリマソン



ロンドンマソン



オセアニア大陸

フレッチャーマソン



ハノクマソン

アジア大陸



南極大陸

南極マソン



アフリカ大陸

カイロマソン



南米大陸

サンパウロマソン

そして、精神的にも随分強くなり、次のようなことを心がけて生きようになりました。

- ・いつも好奇心を持ち、感動することを忘れない
- ・自己責任、自力本願の精神を持つ
- ・言い訳をしない(何もしたくない人は言い訳を見つけ、何かをしたい人は方法を見つけるの精神)
- ・人生真剣勝負、耐えて自分を鍛える
- ・言われたからやるのではない、必要だからやる
(生き方は与えられるものではなく、自分で選び取るもの)
- ・志を高く持つ
- ・気付いたら、即行動を起こす。

青春とは心の若さである、心に夢を持ち、希望を持ち、目標を持って生きればいつまでも若くいられると信じています。

これからも志を高く持ち、健康の続く限り走り続け

- ・80歳までにフルマソン300回完走
- ・47都道府県国盗りマソンの達成ができるよう、楽しく、愉快地走り続けて行きたいものです。

この後、5月7日ウインマソンで201回目を走ります。