

人生100年時代を楽しむために



つじ ひろみち
和泉市長(大阪府) 辻 宏康

趣味の123ランで和泉市を快走

弥生時代の集落として全国有数の規模を誇る池上曽根遺跡があり、奈良時代には、「和泉国」の政治をつかさどる国府が置かれた歴史のまち和泉市は、大阪府の南部に位置し、都会の利便性と田舎の豊かな自然を併せ持つ、自称日本一の「都会×田舎」トカイナカ」です。

地域の半分は、大型商業施設や工業団地があり、宅地開発などで都市整備を進めているエリアで、もう半分は、緑豊かな里山や田園に包まれたエリアです。大阪市内まで電車で約20分、関西国際空港までも約20分と交通の便にも恵まれています。

そんな和泉市で江戸時代から続く家に生まれた私は、生粋の和泉市人間です。理科系大学を卒業して、商社勤務を経た後、多くの方々のご支援で、市議会にお送りいただきました。そして市長選で1度の落選を経て、現在、市長4期目を務めております。さまざまな課題解決に向け、市長として



「トカイナカ」な和泉市のまちなみ(上は和泉中央、下は横尾山施福寺)



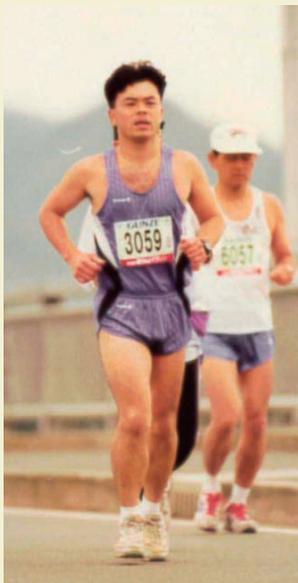
池上曽根史跡公園



座右の銘「一燈照隅」「和泉発日本」を揮毫(きごう)

した丘陵地の大自然を満喫できます。私は毎年この大会に参加していますが、最も過酷な20kmコースは、翌月行われる大阪マラソン参加者のテストランコースとしても人気となっています。

また和泉市では、毎年1月に「信太山クロスカントリー大会」^{しのだやま}in大阪和泉」を開催しており、来年で71回目を迎えます。同大会は、陸上自衛隊信太山駐屯地の演習場がコースで、清少納言が枕草子に「森は信太」と記



初めての福知山マラソンに挑んだ筆者

の激務を果たすには、健康が何よりも大切です。そのための日課は、ランニングです。朝ランや週末ランで、気の向くままに和泉市を駆け回っており、60歳を過ぎた今も、月間123km走ります。123kmは、11イ、21ズ、31ミ(和泉)の語呂合わせです。早朝、自宅横を流れている川沿いの道を走り、マガモやシラサギなどの野鳥や川の流れを見てみると、良い気分転換になります。心身の健康を保つため、ランニングやウォーキングは、とても良い習慣です。市民の方々や来訪者の方々にも、和泉市をランニングで楽しんでもらうために、市内公園10カ所にランニングコースをつくりました。

フルマラソンはこれまで9回完走しましたが、人生初マラソンは、平成3年11月に開催された第1回福知山マラソンです。元陸上部の友人を誘って、二人でエントリーしました。ところが、私はその約束をすっかり忘れてしまい、思い出したのが9月でした。自分から誘った手前、やめるとは言えず、結局、まともな練習もせず、スタート当日を迎えました。スタートから5分/kmペースで走り、20kmは1時間40分で通過しました。ところがそ

感謝の初マラソン



KIX泉州国際マラソンの健闘をたたえ合う3市長（右から南出・泉大津市長、千代松・泉佐野市長、筆者）



KIX泉州国際マラソンを走る筆者



3度目の福知山マラソンに挑みサブ4（3時間54分）を達成



信太山クロスカントリー大会をスーツ姿のコスプレで走る筆者

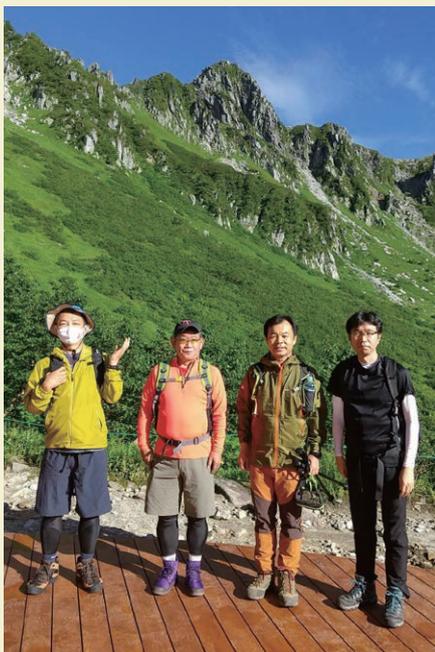
まで行ってみようの繰り返しでした。ゴールした時は、体のあちこちが痛くて仕方ないのに、最後まで頑張れたことに対する感謝の気持ち湧き出てきて、30分ぐらい涙が止まりませんでした。初めてのフルマラソンは、本当に人生の大きな経験となりました。その後、KIX泉州国際マラソンや大阪マラソンを走っています。KIX泉州国際マラソンは、関西国際空港を中心とした泉州地域の活性化を目的として開催されています。そこで千代松・泉佐野市長と南出・泉大津市長に、私から3市長のガチン

こからが地獄でした。25km走ったところで、足のあちこちに激痛を感じ始めました。また、足のマメ対策をしてなかったため、足の裏はマメだらけです。35kmのところでは、もうこれ以上走れないと思いましたが、あと7km、今まで35km走ってきたのに、これを無駄にしたいくないという気持ちが湧いてきました。あの電柱まで取りあえず行ってみよう、そしてそこまで行ったら、次の電柱まで行ってみようの繰り返しでした。ゴールした時は、体のあちこちが痛くて仕方ないのに、最後まで頑張れたことに対する感謝の気持ち湧き出てきて、30分ぐらい涙が止まりませんでした。初めてのフルマラソンは、本当に人生の大きな経験となりました。その後、KIX泉州国際マラソンや大阪マラソンを走っています。KIX泉州国際マラソンは、関西国際空港を中心とした泉州地域の活性化を目的として開催されています。そこで千代松・泉佐野市長と南出・泉大津市長に、私から3市長のガチン

コ勝負を提案したところ、2人とも快諾してくれました。マスコミでも私から挑戦状を渡しているところが報道されましたので、和泉市役所では総勢100名の応援団が出来ました。応援団は2班に分かれて、電車を乗り継ぎながら、先回りをして沿道で応援してくれました。涙が出るくらいうれしいのですが、もし完走できなかつたら、次の日から役所に行けないというぐらいのプレッシャーでした。ガチンコ勝負では私が最下位でしたが、全員完走することができ、泉州の結束がさらに強くなりました。来年は信太山クロスカントリー大会や大阪マラソンにもチャレンジします。そして将来の大きな夢は、ニューヨークシティマラソン完走です。いつか実現できることを信じて、123ランで頑張ります。

還暦を機に新たなチャレンジ

ランニング以外にも、読書や書道なども趣味にしています。が、人生百年時代をダイナミックに過ごすため、新しいチャレンジもしています。



市役所の仲間と共に登山を楽しむ筆者（右から2番目）

クロースに扮して、クリスマスコンサートをさせていただきました。もう一つが、登山です。昔から関心はあったのですが実行に移すチャンスがなく、いつかはと思っていたところ、妻の誘いで富士山に登りました。それ以降、北アルプスや南アルプスの山々に登っています。まだ初心者なので、雪山や険しい岩山ではなく、もっぱら高山の動植物と触れ合える登山を楽しんでいます。将来の目標は、キリマンジャロ制覇です。これからも公私共に、むちゃは控えながらも無理をして、さまざまなお事に果敢にチャレンジしていきたいと思っています。



サンタクロースに扮しクリスマスコンサートに参加する筆者