

多くの人と出会い、ふれあった 定年退職後の「日本一周走り旅」

元白河市職員

薄葉正雄さん (62歳)
平成22年3月定年退職

昭和25年福島県白河市生まれ。19歳の時1年間入院生活を体験したことから、体力をつけるため25歳で登山を始める。32歳の時、登山のトレーニングとして走り始める。39歳でフルマラソン、43歳で100kmウルトラマラソン、51歳でギリシャスパルタスロン246km等次々に目標をつくり達成。54歳での日本百名山達成を機に自分史『登山とウルトラマラソンとボランティア』を刊行。(財)日本体育協会公認山岳上級指導員、福島県もりの案内人、CONE(自然体験活動推進協議会)リーダー、NPO法人南湖森林公園案内人の会役員等も務める。

■ブログ「走り旅と山男」<http://86304713.at.webyry.info/>



アンデス山脈・
アコンカグア頂上
にて (6959m)

— 定年退職後、日本一周走り旅を敢行されたそうですが、その動機は？

私はとにかく登山や走ることが好きで楽しいのです。現役時代からずっと日本百名山登山や日本縦断走を続けてきたのですが、全国各地を巡る中でもっと日本各地をつぶさに見てみたい、郷土料理を楽しみたいと思うようになりまして…。だったら、自分に合っている「エコな走り旅」で日本全国を回ってみようと思ったのが、そもそもの動機です。

— その計画を聞いて、周囲の方の反応はいかがでしたか。

妻も日本百名山登山を目指しており、一番の理解者だったと思います。また、長年付き合っている「白河走ろう会」や「西郷山岳会」をはじめ周囲の人たちに、機会あるごと走り旅の計画の話をして理解を得ていました。もちろん、中にはそんなの無理だろうと言う人もいましたよ。ただ、周囲に話すことで、おのずと自分にプレッシャーがかかり、それで後戻りできない状態になっていきました。

— 旅の計画は事前に綿密に練られていたのですか。

特に練ってはいないですね。何せ距離が長いですから、細かな計画は立てず「何とかなるさ」の気持ちでした。漠然とイメージしていたのは、コースは自宅のある福島県から右回りで、期間は6カ月間で7500kmくらい掛かって、費用の面から

時には野宿するかな、程度です。野宿については、実際やってみると睡眠不足とカロリー摂取に問題があり、当初の段階で断念せざるを得ませんでしたけど(笑)。

ただし、せっかくの貴重な経験を記録に残したいという思いもあって、出発前にブログ『走り旅と山男』を立ち上げて毎日書き込みすることにしていました。

— 体方面、金銭面では何かご準備をされたのですか。

そうですね。体方面では普段と変わらず1日4〜5kmのジョギングを続け、風邪を引かないように注意したのみで、特別なことはしていません。走り旅は長期間に及ぶため実際に走り始めれば徐々に体力はついてくるだろうと考え、出発から1カ月間は無理をせず距離を抑えて走ることにしました。最初はほとんどん体重が落ちましたが、1カ月後には筋肉痛が無くなり、体重も回復していきました。

費用については、定年退職前から外でお酒を飲むことを控えるなど無駄な出費をしないよう心掛けたほか、定期預金や個人年金保険で貯蓄して備えていました。

— 日本一周走り旅にご出発されたのはいつですか。

スタートは定年退職後間もない平成22年4月11日午前9時で、友人や親戚、家族をはじめテレビや新聞など報道関係者に見送られ、自宅を出発しました。

スタート前には整体師の友人のマッサージ



走ろう会の仲間に再び見送られて
(富山県朝日町) (右から3人目)

日本一周走り旅出発の朝、見送りの人と
(前列右から4人目が薄葉さん)



(上) 楽しく走ろう会の伴走をうけて
(富山県入善町) (左端)
(下) ゴール当日に迎えに来てくれた仲間
(福島県白河市) (左から2人目)

ジで体を軽くしてもらい、白河走ろう会の仲間たちが30km地点まで伴走してくれました。

—— **走り旅中の1日のスケジュールは?** ——

朝は6時に起床し、7時に朝食をとりま
す。走り始めの最初の30分は腹のものがこ
なれるまで歩き、平坦な道や下り坂にな
ると走って、きつい登り坂はまた歩くとい
うペースでした。「何でも見てやろう」の思
いから、途中に観光地や景勝地があれば寄
道して写真に収めます。携帯カメラでは、
記録写真を毎日たくさん撮りましたね。

15時頃からは安い宿を探しますが、大
きな町ではビジネスホテル、小さな町では
民宿・旅館を、インターネットや道端にあ
る宿の案内板、役場の観光課への電話で調
べて、当日予約しました。

宿に着くとまず洗濯をした後、筋肉を冷
やすため水風呂に入りながらブログに今日
の出来事を書き込みます。



励ましに来てくれた走ろう会の仲間たちと
共に (富山県宮崎・境海岸)

夕食は、ホテルなどで情報を得て地元
の郷土料理に舌鼓を打ちます。紀伊勝浦の目
張り寿司、高知のもちもち鰹、沖縄のフル
ーツなどが特に印象に残っていますね。毎
日40kmを走るので食事は1日4000kcal
以上摂るのを心掛け、栄養もバラン
スよくし体が痩せないように注意しました。

—— **歩いている間は、どんなことを考え
られていたのですか。** ——

歩いている間は、地図とにらめっこをし
たり、ラジオを聞いたり、ブログの書き込
みを意識して特に印象が残ったものの中
から今日はこれとこれを書こうと考えたり
していました。時には「今までの人生、生き
様がどうだったのか? それでよかったのか?
悪い点はなかったのか?」と自問自答する
こともありました。これからの人生をどの
ように生きるか? 今までどおりに過ごした
ほうがよいのか、もっと違う生き方はない
のか? などいろいろなことを考えるいい機

孫と仲間たちの歓迎をうけてゴール
(福島県白河市総合運動公園)

熱烈歓迎をうける



会だったと思います。
——日本一周走り旅の中で
辛かったのはどのようなこ
とですか。

日本の道路事情の悪さが
意外と負担になりました。
歩道が斜めになっていたり、
車の進入路のため歩道のア
ップダウンが続く所が多くあ
ると、足首に負担がかかり

ます。長いトンネルを通る時は反射タスキ
や安全灯、ヘッドランプを点けて注意深く
対応しましたが、それでも歩道のないトン
ネルでは危険な目に遭ったこともあります。

身体面については、旅の前半は足のマメ
の痛みに悩まされましたね。最も辛かった
のは、旅の後半、猛暑のため体にむくみが
出たことです。現地に駆け付けた妻の全身
マッサージが効いたのでしょうか、その後は
体調も戻りましたが。

精神的にはブログやメール、電話でいろ
んな人とのつながりがあったので、一人で
旅をしているような気持ちはありませんでし
た。とは言っても、最初の頃は「何でこん
なことを始めてしまったんだろう…」と後
悔もしました。しかし、充実していた四国
八十八箇所巡礼が終わる頃には心の踏ん切
りがついて、やり遂げることに前向きにな
れました。

——日本一周走り旅を走り終えたのは、
いつだったのですか。

平成22年11月6日、出発してから210
日目に約8300kmの長い走り旅は終わりを
告げました。

ゴールは自宅隣の運動公園で白河走ろう
会はじめ山岳関係者など約50人の出迎えを
受けました。レイや花束をもらい、陸上競
技場のトラックを孫とラストランし、胴上
げを受け、思わず涙で言葉が詰まりました。
その場で地方紙のインタビューを受け、完
走の喜びをたくさんの人とともに味わわせて

いただきました。

完走後しばらく放心状態が続き、何もし
たくない感じでした。やり遂げた満足感が
湧いてきたのは、それからしばらく後のこと
です。疲労回復に時間が掛かり、軽いジョ
ギング、水泳・温泉・マッサージ通いが続
き、完全に疲労がとれたと思うまでに7カ
月ほど掛かりました。

翌年3月には原発事故が起きた影響で野
外活動が制限され、精神的に落ち込むこと
もありました。

日本一周走り旅をして特によかったのは、
旅先での心のふれあいですね。今の時代、
日本人の心が荒んでいるなどの指摘もあり
ますが、まだまだ心優しい人がたくさんい
ることを実感し、嬉しくなりました。

全国で仲間とその友達、親戚に歓迎を受
け、山口の萩では自転車で追いかけてきた
女性から名物饅頭をいただき、鳥取では宿
の主人が30kmの道を車を飛ばして差し入れ
に来てくださり、京都では亡くなった私の
同級生の従妹の方が面会に来てくれました。

NHKの『ラジオビタミン』に2度取り
上げられたことでリスナーから道路で声援を
受けたら、ブログにメッセージが書き込まれ
たり、本当にたくさんの方の励ましを受け
ての完走でした。

——現在はそのような生活を送られてい
るのですか。

個人的には四季折々の趣味を満喫し、春
は山菜採りと溪流釣り、夏は沢登りと登山、

●1日のスケジュール

6:00~	起床、ストレッチ、ジョギング、朝食、新聞、朝ドラ
日中	家庭菜園、ボランティア草刈り、溪流釣り、山菜取り、孫の迎えなど
夕方	夕食、入浴、ニュース
22:00~	就寝

●1週間のスケジュール

月曜～金曜	週2～3日は水泳。マラソン大会が近くと長距離ランニング ※ただし火曜は家の掃除
土曜・日曜	環境ボランティア、山登り

ゴール後仲間たちに囲まれて



秋は茸採り、冬は山芋掘りと山スキーをしています。年間を通して家庭菜園で有機栽培をし、今年からは作付面積も増やしました。

地域活動としては、自治会役員や「みま

もり隊」に参加しています。私のジョギングコースである阿武隈川サイクリングロードの草刈り作業は、感謝を込めてボランティアで行っています。

趣味では白河走ろう会など多くの会に入っているほか、環境ボランティア活動も行っていますよ。仕事で関わったことがきっかけで自然環境活動に興味を持つようになり、今年度から国立那須甲子青少年自然の家と白河市にある南湖森林公園での本格的な案内人を目指して勉強中。今後は、小中学生に自然の大切さを教え、貴重な自然を後世に残すことを伝える活動をしていく予定です。

—今後チャレンジしたいことは？

夢は大きく、登山ではセブンサミッツ（世界7大陸峰）のうちまだ制覇していない北米マッキンリー、南極ビンソンマシフ、アジアエベレストへの登頂の夢を追い続けたいと思っています。走りではヨーロッパフットレース（約5000km）やモンブラン周遊、富士山周遊トレイルランなどが視野にあります。

さらに、フルトリアスロンにも挑戦しようとして現在、水泳教室に通っていて、夢は広がるばかりです。

—定年退職後の生活を充実させるために必要なことは何だと思えますか？

私の場合、体力の充実、体調管理が重要と考え、毎日1回汗をかくことを実践しています。運動することによって自分の体の

調子をいつも意識するようになり、心のチェック機能が働きます。運動しながら体の隅々まで神経を行きわたらせ、気分は？ 足は？ 膝は？ 内臓は？ と体に問い掛けます。そうして、体をいつもクリーンな状態に保つよう心掛けています。

私の好きな言葉は「経（継）続は力なり」。経験を積み重ねていくこと、日々向上心を持つよう心掛けることが大事なのだと思います。

—現役の地方公務員の方へのメッセージをお願いします。

よく退職してから何をしたいとの話を耳にしますが、できれば現役のうちから始められたほうがいいと思います。現役時代の多忙な中で趣味に取り組んだ時には退職後の数倍の充実感が味わえますし、体が元気になるうちにノウハウを身に付けておくことで退職後それを充実させることができる気がします。

趣味を長く続けるコツは、無理せず楽しく、大きな夢を持って小さな夢から実践すること。楽しく知力、体力の向上が感じられることが大切なのではないでしょうか。どうか健全な体とよい趣味を持ち、今のうちから長い定年退職後の生活を楽しむ準備をしてください。

最後に、この誌面をお借りして、東日本大震災の復興支援に来ていただいた全国の皆様に感謝申し上げます。