

第7回神戸マラソン ランナーエピソード

神戸マラソンへの挑戦状！

静岡県 P.N. みーくん さん

7度目の正直...やっとな、やっとな当選のメールが来ました。
毎年、宿泊先も早期に予約をし、準備万端で発表を待ち続け、あえなく落選の知らせが届いて泣く泣くキャンセルをする...の繰り返し。
でも今年は、当選の文字が...！！
何度も見直し、喜びのあまりガッツポーズをとっていました。
神戸に行くこと自体初めてなので、緊張します！！
とにかく当選したことに感謝し、楽しく神戸の街を完走したいと思います！！

兵庫県 岡野 清和 さん

48歳の年男の年に第1回神戸マラソンが開催され、人生初のフルマラソンに挑戦しました。
初めてということもあり、とにかく完走が目標で、ペース配分も慎重に走りました。
最初から最後まで沿道の応援がすごく、感動のフィニッシュになりました。
特に、ハーバーランドから浜手バイパスを走る時のボランティアの応援がすごく、一番しんどかった時に本当に力になりました。
そして、第2回、第3回と当選し走ることができたのですが、2回ともタイムに欲が出て前半飛ばし過ぎ、25km過ぎてからボロボロになりました。
後で何よりも後悔したのが、ボロボロになって走っている間もずっとボランティアの人が大きい声で応援してくれていたのに、応えられなかったことです。
一生懸命応援してくれているのをわかっているのに、あまりの辛さに、それに応えて走り出すことができず、歩いて前を通りすぎる自分が情けなく、顔を合わせることもできませんでした。
第1回はこの応援のおかげで感動のフィニッシュができたのに。
そして、第7回、久しぶりの当選！今回は絶対に応援に笑顔で応えます！

福岡県 下田 洋 さん

昨年、足を痛め5時間以上かかってしまった。
いつもなら3時間15分前後で完走できるはずが。
それでもフィニッシュ付近で両親は待っていてくれた。
元日、初日の出にリベンジを誓った。
それから屈辱を晴らすため、トレーニングを重ねてきた。
両親にカッコいいところ見せるためにも。
『諦めない』その言葉が体に染み込んだ。
だからリベンジを果たすまで俺は諦めない。
それが俺の挑戦状！

神奈川県 伊藤 和徳 さん

4年連続の出場になります。
震災からの復興を果たした姿を綺麗な街並みが映し出してくれる、そんな中を走らせてもらえることに感謝しています。
大会の企画も、他には例をみない斬新さが次から次へと出てくるあたりも感激しています。
年代別チャレンジ枠で申し込んで、一昨年当選。昨年も同じく当選。

今年はシード枠での当選。行かない訳にはいきません（笑）。
更に昨年から取り入れられた、3年連続入賞者への特別表彰（今年2年目）目指して乗り込みます。
岩手出身者ですが、東日本大震災の後、想いを馳せて挑戦した「ひとり箱根駅伝」はランナーズの2011年9月号に取り上げられました。
今後の新たな企画を楽しみにしつつ、今年も神戸の街を走れることを楽しみにしています。
好調さを維持し、PB更新目指します。（55歳～59歳枠）

兵庫県 三宅 慶樹 さん

7回目で初めての当選でした。
6回連続で落選していたので今回もダメのような気がしていましたが、七転八起ということもあり来年までは申し込むつもりでした。
七転八倒というのもあるけど...。
第1回が74歳の時で、いつまでも落選が続くと年齢的に完走は無理になるのではないかと心配もありました。
ランニングクラブの仲間みんな何回も当選しているのに、何故私だけ落ちるのか？
初出場枠・年代別チャレンジ枠もむなしく、連続落選。
そのうちシード枠ができましたが、何！これは？という気がしました。
一度も出場できない者には全く関係ない枠です。
その分初出場枠に回してよ！と、思ったりもしましたが、やっと当たりました。
七転八起と言うのは、70代ではだめで80代で当たることだったのか...（笑）
この時期になるとランニング仲間や知り合いの方たちから、神戸マラソンどうでした？と挨拶代わりによくきかれていましたが、いつも落選なので、最近は気の毒がって誰もあまりきいてくれなくなっていました。
神戸マラソンが始まるまでは、毎年11月にはランニングクラブの仲間と一緒に大会に参加していましたが、みんなが神戸を目指すので、当たらない者は落選が分かった時点では他の大会も〆切が終わっており、どこにも出られない羽目にもなっていました。
2013年には落選のメンバー7人で、まだエントリーのできる10月のメルボルンマラソンに参加したりもしました。
私自身はこの時の年代別で大会新記録で優勝し、翌年の年代別チャレンジ枠に応募できるタイムだったのですが、残念ながら海外での記録は対象外でした。
それから毎年申し込んで落選が続き、みんなから「年齢制限があるんとちゃうか？年寄り走らして途中でたばったら困るから（笑）」などとも言われておりましたが、とにかく当たったので80歳初出場、ご迷惑をかけないように、完走できるよう頑張りますのでよろしくお祈りします。

京都府 小林 和世 さん

23歳から、3人の子供を産んでは育て無我夢中の23年間。
子育ても落ち着ちつき、気づけば46歳...。
体力も、チャレンジ力もなくなっていました。
「いいのか、このままで！」私の心が叫びました。
今までとにかく子育てに追われ、一生懸命頑張る「母」を見せたことがなかった。
フルマラソンにチャレンジする私に、家族や友達はびっくり返った（笑）
この年齢できっと無理だと言われた。
されど、憧れの街！「神戸マラソン」にチャレンジしようと決意！
こんな世界があるんだと、知ったフルマラソンの世界！
そこに集まるランナーさんは、「キラキラ光って」驚きの光景でした☆
一生懸命に頑張る「美しい生き方」を子供たちに残してやりたい！
神戸のキラキラ光る海。超高層ビル。恋い焦がれた神戸が、私の体に沁みわたる！
マラソンを始めなければ、こんな風に味わうことができなかった。

そして、京都から友達も応援に駆け付けてくれていました。
その友達を見つけると、なんと、私には内緒で横断幕と、のぼりと、団扇など
応援グッズを掲げて、満面の笑みで応援してくれていた！
その感動とともに、神戸の海風に打たれながら、自分の歩んできた人生を振りかえってみ
た。

ずっと、家族のため、子供のためと生きてきた 23 年間。
子育て中には考えたことのなかった、この爽快な気持ち。

「人生は一度限り！」

そして、30km を超えたとき、苦しい時が訪れた。

苦しみを感じながら、心から「生きている！！」とはっきり実感ができた！

しかしながら、タイムが 4 時間 20 分もかかった。

4 時間切れる母でないとカッコよいとはいえない！！

この悔しさは、次回の神戸マラソンに持ち越すだ！

「マラソンは生きること！マラソンは、私の人生だ！」

大阪府 P.N.サニエル さん

4 年前に当選していたのに棄権してから 3 度目の正直で、やっと再当選。

4 年間の思いをブツけたる！

大阪府 田中 潤 さん

神戸マラソンは初出場になります。

マラソン完走が夢のまた夢の世界でしたが、第 1 回大阪マラソンにボランティアとして参加
させて頂いた時に老若男女問わず楽しく走っているランナーを見て感動し、ネット三昧だっ
た生活を改めてランニングを開始しました。

最初は完走が目的でしたが、金哲彦氏の E テレ「3 か月でフルマラソン・目指せサブ 4」の
番組を見て「ただ走るだけでは面白くない。出場したら絶対サブ 4 を達成したい！」と思っ
ようになりました。

体幹トレーニングを施行したり、1km5 分 30 秒台のペース維持を心掛けましたが、初マラ
ソンとなった 2015 年の大阪マラソンでは 4 時間 57 分、翌 2016 年は 5 時間 7 分でした。
結果が全てですが、今年当選した第 7 回神戸マラソンでは、金哲彦氏の前で絶対にサブ 4
を達成したいと思います。

ランニングウエアはすべてアシックスに揃えました。

過去の反省から体重を 85g から 77kg に絞り、さらに体幹トレーニング等、金哲彦氏の著書
をもとに日々鍛錬し当日は絶対にサブ 4 を達成します。

そしてフィニッシュ後に、金哲彦氏に報告とお礼を申し上げます。頑張ります！！

愛知県 城之内 信吾 さん

私は約 20 年前、オートバイのレース中に事故に遭い、脊髄を損傷しました。

以来、障害の残る身体で生活しています。

そんな中、不思議なご縁がキッカケで、マラソンに挑戦してみることとなります。

健全者でも厳しいといわれるフルマラソン。

それに障害を持った私が挑戦することは、多くの方々に勇気を与えられるのでは！と思っ
たのです。

そして、2009 年に東京マラソン、2011 年には大阪マラソンを完走することが出来ました。

次は神戸だ！そう意気込んで 2013 年、第 3 回神戸マラソンに挑戦しました。

結果は 34km 地点でタイムオーバーによりリタイア。

余りの悔しさに、道路上に手をつけて倒れこんでしまったのですが、沿道の方々やスタッ
プの方々から温かい拍手をいただき、ナイスラン！と大勢の方に声を掛けていただきました。
さすがにこの時は涙が止まりませんでした。神戸の方々の温かさに感動したのです。

今でも、あの光景を思い出すと涙が出ます。
私は、帰り道でリベンジを強く誓いました。
それから4年。

リベンジだけを考え、イチから身体を造り直し、ランニングフォームを改善してきました。
準備は万端です！神戸の街を、思う存分楽しみたいと思います。

兵庫県 松田 ゆかり さん

マラソンのきっかけは、あるがん患者さんとの出逢いでした。
血管内脾腫という珍しいがんを患った新婚の彼女は、大学病院でも疼痛コントロール不良のため、藁にも縋る思いで両親と共に当院の温熱療法を受診しました。

薬剤部長かつ温熱療法担当の私は主治医と共に対面したが、当初、痛みを耐え兼ねて全身ガタガタ震え苦痛に顔をゆがめていたのを今でも忘れません。

入院して、温熱療法をしながら疼痛コントロールをしましたが、薬を使っても痛みは完全に消失せず、不安と怒りとで憔悴し「いっそ死んでしまいたい」と訴える彼女にかけられる言葉がみつかりませんでした。

自分の無力さを痛感し、「苦しみは自分で乗り越えなければ」と患者さんには偉そうに言っているけど、はたして自分はどうなのか？苦しいことから逃げないで乗り越えられるか？

そんな思いから、私の一番嫌いな走ること（マラソン）にチャレンジし、苦しみを乗り越えたらなにか得られるものがあるのか自分がまず体験しよう。

そうすれば、必ず患者の思いを共感し共鳴してもらえるはずだ、と。

彼女から貰った完走のお守りを胸に、第4回神戸マラソンを初参加で見事完走！

彼女は「私もがん負けずに頑張るよ」と私に言ってくれました。

最後まで、生きている喜びと生きる目標と将来への希望をもって、彼女は人生を全うしました。

多くのがん患者の思いをしょって、私は神戸マラソンにチャレンジします。

沖縄県 兼久 絵里 さん

神戸マラソンは、今回で3年ぶりの4回目になりました。

参加するたびに、あたたかい声援には本当にパワーを貰っています。

都会なのにどこか落ち着きのある神戸、のんびりした感のある明石、本当走っていて楽しいです。

今回は、ある目標があります。

それは6時間を切ること。

過去3回の挑戦では、6時間30分すら切れないほど走力は乏しいものでした。

オーバー気味の体重に練習不足。メンタル面も弱くリタイアしたこともあります。

しかし、自分を見つめ直しトレーニングや食事改善を取り入れたりした結果、ダイエットに成功。

自分を追い込まず向き合うことで、今では6時間も切れるようになりました。

神戸マラソンは地元のNAHAマラソンと開催が近く、どうしてもNAHAが完走できなくて悔しかったこともあり、ここ2年は参加を見合わせていたのですが、去年ようやく完走を果たしたので、大好きな神戸でまた走りたくなって応募しました。

あの頃の自分に挑戦状です。

今年は5時間30分で帰ってくるから待ってろよー！

そして、2週間後のNAHAマラソンに弾みをつけようじゃないの。

兵庫県 P.N. MINE さん

マラソン初心者のシニアです。初フルマラソンです。

生きてる間にやりたいことの中に、最近神戸マラソンが見えてきました。

無謀な挑戦かもしれませんが、「誰でも何でもやってみたいことに一步踏み出せるというのだ！」という気持ちを届けたいです。

チャレンジしたことは、この先の人生をより豊かにしてくれると信じて！

兵庫県 田口 誠 さん

第4回神戸マラソンで、私はメモリアルランナーに選出していただき、今でも全員ではありませんが世代を超えたメモリアルランナー達とつながっています。

昨年は、メモリアルランナー最年少だった山根教嗣くんが出場したので、応援に行き再会しました。

今年は私が出場する機会に恵まれ、駅伝ではありませんが、心に「絆」というタスキを山根くんから受け取ることになりました。

そして、今回はボクシング元三階級王者の長谷川穂積さんがフレンドシップランナーに決定され、一緒に走れることもボクシングファンでもある私にはとても光栄なことです。

長谷川さんのアグレッシブに挑む姿は、何度も四十路の私の心を奮い立たせてくれました。

神戸マラソンでは、長谷川さんの背中を追いかけるよう頑張りたい。

エピソードのタイトルは「神戸マラソンへの挑戦状！」ですが、私にとっては「長谷川穂積さんへの挑戦状！」という強い気持ちで頑張りたいと思います。

まずは48歳の今の自分に勝ち、自信を持って神戸マラソンのスタートラインに立ちます！

大阪府 匿名希望 さん

一昨年の神戸マラソンは海に負け、坂に負け、悔しい思いが残った。

その思いを変える！

挑戦状を送ります。

徳島県 P.N.さり さん

去年の神戸マラソンもエントリーして初当選、人生で運動など苦手だった私が初めたばかりのマラソンで、神戸マラソンに向けて練習を重ねていました。

同じく自身の母も、私のチャレンジと完走を心から楽しみに応援してくれていました。

しかし10月、突然母が倒れ、体調も良くなってきていてすぐに退院できる様子だったのに急変し、10月23日に帰らぬ人になってしまいました。

母が「自分の看病でマラソン出来なくなってごめんね。どれくらい入院になるかわからないけど、神戸走ってきていいんだよ」って言うてくれていたけれど、私自身気持ちを立て直すことが出来ませんでした。

母は最後に『ありがとう』とメールを残してくれましたが、私は母に何をしてあげられたのだろうか。

私は母に育ててもらった『ありがとう』の言葉や感謝すら伝えることが出来なかった、と悔しい気持ちになりました。

母の遺骨をペンダントにして、常に胸につけています。

運動の苦手な私が頑張ってフィニッシュするところを見たかった、という母の想いを胸に、去年走ることが出来なかった神戸マラソンにチャレンジして、母にも一緒に神戸の街を見せてあげたいです。

そして、一緒に完走し『ありがとう』を伝えたいです。

兵庫県 富安 俊子 さん

昨年4月兵庫へ引っ越してきました。

それと同時に昨年応募いたしましたが、抽選に外れてしまいました。

今年は、神戸の街を走れると思うと今からワクワクです。

昨年4月から、兵庫の大学で教員をしています。

と同時に、昨年9月、明石健康クラブに入会しました。
日曜ごとに、明石公園を楽しく走っています。
1年以上がたち、兵庫にも知り合いが少しずつ増えてきました。
神戸マラソンでは、教え子も、クラブの皆さんも、知り合いの何人かもボランティアをしたり、沿道で応援をしたりしてくれるというので、きっと私の走りの力になってもらえるなと思っています。
マラソンを始めたきっかけは、水泳をされていて、少しタイムを上げたいという欲が出てきて、誘われるままにマラソンを始めました。
今、水泳はほとんどしてなくて、マラソンばかりです。
始めるきっかけとはずいぶんずれてしまいました。
マラソンは、最初は週に1回5kmを走っていて、そのうち週に2回になり、様々な大会に出るようになりました。
最初は5km、次に10km、ハーフそしてフルマラソン...と段階を追って挑戦してきました。
フルマラソンを走れるまで2年近くかかりました。
フルマラソンの完走では、達成感が高く、でも体はボロボロという感じでした。
歩くもの大変でした。体が元に戻るまで、1週間近くかかりました。
それから何度かフルマラソンを走っています。
タイムは今までフルマラソンを走って、6時間を切ったのは1回だけなので、今度の神戸マラソンでは6時間を切ることを自分の挑戦として、目標を上げ目指して走り終えたいと思っています。
今、少しずつ練習をしています。
時々、学生やクラブの人が一緒に走ってくれます。
練習を生かして、自分の力を出して神戸を走り抜けたら気持ちいいと思っています。

兵庫県 石井 泉 さん

55歳から始めたウォーキングを皮切りに、ジョギングからランニングへと進化していく中、昨年秋と今年の春の2回にわたってフルマラソンに参加し、どちらも完走することができました。
神戸マラソンは昨年、残念ながら抽選に外れてしまいましたが、今年は運よく当選することができました。
終盤に待ち構えている難所「浜手バイパス」の上り坂を歩かずに征服したいと思っており、現在は、日々練習にいそしんでおります。

兵庫県 P.N. ペーター さん

第3回大会から4回連続で落選し、5度目にしてようやく“初出場枠”で当選できました。
入社からの2年間で20kgも太ってしまった私。
走ることが苦手な私はダイエットをするにも、何か大きな目的がないと始められないと思い、意を決して神戸マラソンにエントリーしました。
しかし、毎年毎年落選してしまうので、「これはきっと神様が走らなくていいと言っているのだ」とダイエットから逃げ、結局痩せられないまま4年が経ちました。
しかし、今回は“まさかの”当選。
4年間落選し続けてダイエットへの意欲は薄くなってしまっていたので、「やばい。当選してしまった！」と、驚きと不安が大きかったです。
「神戸マラソンに落ちたから」という言い訳でダイエットから逃げ続けていた私にとっては、もう逃げられない状況。
覚悟を決めてランニングシューズを買いに行きました。
それから週に2,3度のランニング。
大学の野球部でバリバリやっていた頃の体力はどこへやら。
増えた体重に耐え切れず、膝が悲鳴をあげています。

今回は友人も応援に駆けつけてくれるようなので、笑顔で反応できるように当日は必死のタッチで頑張ります。

待ってろ！神戸マラソン！！

待ってろ！オレの割れた腹筋！！

兵庫県 松田 潤一 さん

2017年11月19日。

今年の神戸マラソン開催日は、奇しくも私の還暦の誕生日当日です。

40歳で走り始めて20年。

大事な事は全て〇〇から教えてもらった、とのフレーズが流行りですが、酔った勢いで出会ったランニングの世界はまさにこれに当たります。

尼崎で生まれ育った私の、最も身近な都市マラソンが60歳の記念の日に開催され、それに当選して走る事に運命的なものを感じています。

このところフルマラソンの記録の低下を加齢によるものとあきらめていましたが、ふがいない走りは出来ませんので、暑い夏に負けずにトレーニングを重ね、8年ぶりのサブ3.5で自らを祝福します！

兵庫県 P.N. ninji さん

毎年応募していますが、2回目の参加となります。5年前に一度走り、4時間を初めて切り、自己ベストを出せたコースなので、今回も自己ベスト更新を目指して、できれば3時間30分台で走りたく、練習に励んでいます。やはり練習量がかなり結果に影響すると思うので、今から怪我をすることなく、徐々に距離を伸ばして練習をしていきます。

神戸は沿道の応援も多く、風さえなければ走りやすいコースだと思うので、当日は頑張って笑顔でフィニッシュします。

埼玉県 P.N.みちるん さん

第1回から応募し続け、7年目にしてやっと当選しました！嬉しくて今から走るのが待ちきれません。なので、制限時間めいっぱい楽しんでやろうと思っています（笑）

兵庫県 P.N. macky さん

昨年40歳を迎え、次男も誕生し、過去4連続落選だった神戸マラソンを走ることができました。

自身の40歳と次男の誕生を含む家族の幸せを願い、完走に挑みました。

途中で何度もくじけそうになりましたが、沿道の方のとても暖かい声援と、8km付近、30km付近での家族の声援が励みになり何とか完走できました。

出走当初は、最初で最後のマラソンと考えていましたが、あの達成感をもう一度味わいたいと思い今年も応募しました。

今年は、トレーニングを去年以上に積んでいます。

完走し、皆さまの笑顔に囲まれます。

大阪府 P.N.のぶぴ さん

最後に出てくるデカイ橋、この野郎！

最後の最後に強敵やないか、この野郎！

沿道の声援はないけどボランティアの人たちがずっと応援してくれるやないか、この野郎！

だから、嬉しくて走る元気がわいてくるぞ、この野郎！

今年も戦ってやるぞデカイ橋、この野郎！

めっちゃ楽しみやぞ、この野郎！

大阪府 堀内 栄作 さん

高校生まで兵庫県人だった私は、フルマラソンを始めて5年間ずっと神戸マラソンに応募しましたが、落選し続けました。

やっと当たりました。

50才を越え、完全なオッサンとなってしまいましたが、中学高校時代にクラブ活動で頑張った神戸の街を走り抜きたいと思いますので、沿道のみなさま応援よろしくお願いします。

和歌山県 P.N.むー さん

今年こそ！

昨年、関東から和歌山に転勤し、初の神戸マラソン。

ところが2週間前に膝を痛めて残念ながらDNS。

幸い、2年連続当選させてもらったので、今年こそ神戸の街並みを満喫します！

愛媛県 亀岡 玄良 さん

マラソンを始めたきっかけは、ボーダーコリーという犬を飼い始めたことでした。

毎日散歩をして一緒に走っているうちに、何か目標があった方がいいと言われ、ハーフマラソンを2回走った後、同時期に走り始めた娘と嫁が先に徳島マラソンを走り、私もどこかを走ろうと申し込むと神戸マラソンが当たったので走ることにしました。

練習で走るコースに88か所番外の十夜ヶ橋があり、「完走できますように」と拜んでいましたが、レースの2か月前に足が腫れて走れなくなり、「拜んでも何にもならなかった」と思っていました。

しかし、レースの3日前に突然痛みがなくなり、せっかく当たったのだからいけるところまで行こうと、初マラソンに挑戦。

途中で足も痛くならず、沿道の応援に励まされて完走することが出来ました。

家に帰って次の日に、十夜ヶ橋に信じなかったお詫びと、お礼に行きました。

次の年も当たりその時は、前の晩に一睡もできずに完走しました。

今回は何が起こるのでしょうか。

大阪府 横道 慶典 さん

神戸マラソンにはこれまで3回応募していずれも落選しました。

ようやく当たったこの運を生かして、昨年大阪マラソンの記録を塗り替える走りをした。

大阪府 畑 光昭 さん

神戸マラソン、5回目にして初当選。

48歳で単身赴任となり、一昨年定年(60歳)を向かえるまで東京で一人生活をしていました。その間、お金のかからない健康法としてジョギングを始め、各地の10kmからハーフマラソンに参加し、ジョギングを継続するためのプレッシャーを自身に与え続けていました。

一昨年、60歳となりサラリーマン生活を終えた後も健康維持のためにジョギングを継続、定例化している内に大阪マラソンと京都マラソンに出場する機会を得て、何とか時間内にフィニッシュまでたどり着きました。

ここまでくれば、関西三都(神戸・大阪・京都)の完走制覇を夢目標とし、今回もエントリーしました。

タイムは6時間弱とアスリートの域ではないですが、最後まで諦めない姿を家族に見せられるよう、チャレンジしたいと思っています。

とにかく時間内完走を目指して頑張ります。

(因みに、フルマラソンの参加回数は、今回の神戸を含めて7回目となります)

兵庫県 P.N.まささん さん

初マラソンが 2012 年の第 2 回神戸マラソンでした。

第 1 回の神戸マラソンは給水ボランティアとして参加し、ランナーから勇気と感動をもらい、次の年は是非自分もチャレンジしたいと思ったのがマラソンを始めるきっかけです。初マラソンは完走するのがやっとでしたが、あれから 5 年、あまり成長はしていませんが、神戸マラソンに携わっている多くのスタッフや応援の方々に感謝して、神戸の街を楽しみながら走りしたいと思います。

兵庫県 福永 量 さん

昨年に続き 2 度目の挑戦です。

昨年は勤務する小学校区近くがコースということもあり、教え子に「継続は力」を示そうと鼻息荒く挑戦し、途中失速の惨敗でした。

今年は 4 月に「校門前が神戸マラソンのコース」という学校に転勤しました。

毎朝、出勤時に正門を目ざしてコースを横断するたびに今年のリベンジを胸に刻んできました。

昨年目標に掲げた「継続は力」に加えて、今年度は「失敗は成功の母」を体現できるよう挑戦したいと思います。

大阪府 久保田 均 さん

人生で初めてマラソンをしたのが 2 年前で、フルマラソン出場は過去 3 回。

記録は初が 4 時間 8 分 10 秒、2 度目が 4 時間 50 秒、3 度目が 3 時間 52 分 29 秒。

確実に 8 分ずつ短縮していき、次に目指すは 3 時間 44 分台。

マラソンを始めたきっかけは、50 歳になったのをさかいに何かしたいと思ったのと、叔父さんが昔、法政大学時代に箱根駅伝を走り、30 回大会、31 回大会の 10 区で見事区間賞を獲得したことや、現在甥っ子がアメリカに渡りジョージワシントン大学でバスケットをし、東京オリンピックを目指していることなどが挙げられます。

やはり負けられない。

このまま老いて行く訳には行かない。

悪なき挑戦をして行きたいです。

実は、フルマラソン 2 回目と 3 回目の間に大阪マラソンにも参加したのですが、35km 地点で他のランナーが前をいきなり横切って来て、ビックリして急ブレーキを掛けた瞬間に両脚が激しく攣り、残りを殆ど歩いてしまい、4 時間 33 分 18 秒と散々な記録になってしまいました。

その悔しさを、今回の神戸マラソンで晴らしたい。

これが今回は最大の気持ちです。

兵庫県 東大森 史子 さん

父が、11 月 22 日に米寿を迎え、私は 24 日に結婚 31 年になります。

小学校三年まで神戸で育ちました。

完走して、御祝いしたいです。

京都府 吉田 直久 さん

私は走歴 3 年のランナーですが、京都市内の病院に勤務する医師で大腸がんの内視鏡・抗がん剤治療を専門にし、これまで 2000 名以上の大腸がんの方を診てきました。

実は私がマラソンをしているのは、大腸がんとすごく関わりがあります。

大腸がんは、現在 14 万人の方がかかり全がんの中で 1 位になり、日本人が一番なりやすいがんとなっています。

そして日本は、先進諸国の中で最も大腸がんの死亡率が高いことが報告されています。

その原因として、がんの早期発見が十分でないことが指摘されています。
早期発見には症状の出る前にがん検診を受けることが重要ですが、日本の検診受診率は30%と低く、これまで手遅れの状態で大腸がんが発見される方を数多く診てきました。
そしていつからか、「より多くの人を大腸がんから救うためには病院で診療しているだけではだめで、がん検診のことを知ってもらうことが大事なのでは」と思うようになりました。
何か私にできることはないかと考え、マラソンを介してのがん検診の啓発活動を2014年から始めました。
大腸がん検診をよびかけるメッセージを書いたオリジナルTシャツを着て、マラソンに参加するという活動です。
これまで30以上の全国のマラソンを走ってきました。
そしてこれまで診てきた患者さんの頑張っている姿を思い、その頑張りに応えられるよう、そして少しでも励ましになればと思い、1秒でも早く走るようにしています。
去年はサブスリーという大きな目標を課して、大阪マラソンに挑みました。
たくさんの方から応援をいただき、2時間59分でフィニッシュし、目標を達成することができました。
幸運にも、私のランニングのことを新聞でも報道していただき、多くの方に大腸がん検診のことをお伝えすることができました。
今回の神戸マラソンでも、検診を呼びかけるため走りたいと思います。
そしてもう一度サブスリーを達成し、一人でも多くの方に大腸がん検診のことを知ってもらえるよう頑張ります。

石川県 田中 幹浩 さん

やっと当たりました！ やっと走れます！ うれしい限りです！（少し心配も笑）
学生時代を兵庫ですごし、まさに思い出の地です（*^^*）
そこを走れるなんて夢のようです！
ここ関西は私を明るくしてくれた場所なので今回も元気いっぱい走ります！
声かけてください！！
目標は4時間切ります！ 応援よろしくお願いします（*^^*）

兵庫県 横山 正博 さん

私はこれまでフルマラソンに4回（30代1回、68歳以降3回）出場し、いずれも完走しましたが、地元での最大、かつ有名な神戸マラソンに是非出場したいと思っておりました。
このたび神戸マラソンに応募したところ、2回目で運よく当選しました。
これまで出場したコースよりも走りやすいと思いますし、自宅が明石から近いので、家族も応援に来てくれると思います。
60歳代最後のマラソンとしてこれまでの記録を更新し、元気に70歳代を迎える契機になることを期待しています。

兵庫県 安藤 絵里 さん

元々、小児喘息だった私。
走りとは全く無縁の日々を過ごしていました。
ある日、運動不足解消のためにジム通いへ。
ジムでランニングサークルみたいなものあって、軽い気持ちで参加したら、みんなで走る事が楽しくてどんどんマラソンにハマっていきました。
周りの勧めもあり、神戸マラソンのクォーターに出てみることにしました。
いざ走ってみると、沿道の方々の応援がすごくて、自分が元気を与えるのではなく、周りの方々からこんなにも元気と勇気と感動を与えて頂けることにびっくりしました。
今度はフルマラソンに出て、自分が元気と勇気と感動を与えたいと強く思いました。
その1ヶ月後、妊娠がわかりました。

走ることもなくなり、名字も変わり、仕事も辞めて、今までの自分と 180 度違う自分に。母になり、初めてづくしで余裕もなく、自分に自信もなくしてしまいました。走ること自体を忘れてしまっていました。息子を産んで 2 ヶ月後。夫が、また走ることを勧めてくれました。家の近所の海辺を軽くジョギング。なんか気持ちがスッキリしました。もう一度、あの神戸マラソンのコースを走ってみたい！今度はフルマラソンで！！想いはどんどん強まり、見事当選！今は息子が寝て、夫が帰ってきて、夫のご飯を用意した後、毎晩走りに行っています。母としてランナーとして、精一杯走って、少しでも多くの人に元気を与えたい！そして、いつか夫と息子と 3 人で神戸マラソンを走ってみたいです。とりあえずは息子にお母さんかっこいいねと言ってもらえるように、輝きながら走りたいと思います。

大阪府 P.N.はるじいさん

神戸マラソン当選の連絡を頂いた直後、激しい腰痛。参加料金の払い込みに迷いましたが、担当医の『大丈夫』の言葉に参加を決意しました。ただ病名は『腰椎すべり症』。リハビリとトレーニングは頑張っていますが、日に日に現実を感じています。かなり不安です。あと 3 ヶ月半、今回はタイムより完走を目標にして、身体づくりに頑張りたいと思います。

兵庫県 藤田 昌彦さん

神戸出身で、就職するまで過ごしていました。離れてみて初めて分かる神戸の良さ。震災で心を痛め、復興に少しだけ安堵感に浸り。でも知人の大変さを知り、復興がまだまだであると痛感。そんな気持ちを背負って、生まれ育った神戸の街を身体に締め込ませるまで、走り尽くしたい。神戸よ、永遠たれ。

大阪府 P.N. nobumanさん

京阪神三都グランドスラムを狙っています。京阪神三都グランドスラムとは、京都マラソン、大阪マラソンそして神戸マラソンの三つのマラソン大会でサブスリーを達成することです(私が勝手に定義しています・笑)。京都マラソンと大阪マラソンは、サブスリーを達成していますが、神戸マラソンだけはまだ達成できていません。神戸マラソンでも必ずサブスリーを達成し、京阪神三都グランドスラムを達成させます。待ってるよ、神戸マラソン！

大阪府 P.N.はやかんとぱぱさん

2015 年 4 月、幼稚園から幼なじみの Y 君に「フルマラソンを走らないか」と誘った。1 年前位からダイエット目的でスポーツジムに通っていた中で、何となくフルマラソンやってみようと思ったのがきっかけだった。大阪マラソンのペアエントリーをしたが、落選。落選メールで紹介されていた淀川市民マラソンに 2 人でエントリーしてみた。

練習を重ねていき、8月には、大先輩に誘っていただき、地元のランニングチームにY君と共に加入した。

フルマラソンもそれなりに走れるだろう、という自信がついてきていた。

2015年秋初フルマラソン。自信が見事に砕け散った。

30km 過ぎから右ひざに痛みが出だし、35km 前後からは歩いたり走ったりを繰り返した。長くて辛い道のりだった。気持ちと異なり足がついてこない。

Y君は、初マラソンでサブ4。

僕は、想定よりも1時間以上遅い4時間37分でフィニッシュした。

家族が応援に来てくれていた。

申し訳ない気持ちと情けない気持ちで、とても悔しかった。

2016年秋から2017年春は、悔しさをばねに練習したのが良かったのか、淀川市民マラソンで3時間30分。

泉州市民マラソンで3時間23分だった。

Y君とも同じ大会に出場したりしながら、共にマラソン生活を楽しんでいる。

2017年Y君は、大阪マラソンを走るみたいだ。

僕は、神戸マラソンでサブ3を出したい。

ライバルとのマラソン対決は楽しい。

福岡県 P.N.Jack.M さん

やっと抽選で当たりました。もともとクジ運のない男です。

その男が、神戸の街を走る機会に恵まれました。

存分に楽しんで走りたいと思います。

神戸の街をプライベートで訪れるのは、約30年ぶり。

その間に、阪神淡路大震災があり、その災禍から見事に復興を遂げた神戸の勇姿に出逢えることを、今から楽しみにしています。

神戸の皆さん、当日はどうかあたたかい応援、よろしくお願いします。

兵庫県 P.N.じゃっきー さん

私は、第6回神戸マラソンに当選し、初めてフルマラソンに挑戦しました。

当たった限りは初挑戦とはいえ、完走したいと思い、練習をしていたのですが、気持ちが先走り、開催1ヶ月前に怪我をしてしまい、練習は全く出来ずじまいで当日を迎えました。

妻と長男が沿道で応援してくれていたこともあり、完走することが出来ました。

しかし、30km以降はほぼ歩いていて、家族の応援のおかげで気持ちが続いてなんとかフィニッシュ出来たといった感じで、完走出来た喜びと、後半はほとんど歩いていたという悔しさで、少し複雑な気持ちでもありました。

今年も、神戸マラソンに当選し、参加させていただけることになり、今年では体調管理や、身体の作り方や、怪我をしにくい練習の仕方を考えて取り組んでいます。

去年、途中までのペースであれば、4時間をギリギリ切る事が出来たので、今年では完走することはもちろんですが、自分なりの記録を設定し、それを目標に頑張り、今年こそ家族に少しはまともな走りを見せてあげたいなと思っています。

参加させていただきありがとうございます。

東京都 匿名希望 さん

神戸マラソンを走破し、シード権をとる!ことが目標です。

神戸マラソン初出場になります。

私は東京都で仕事をしています。

生まれは兵庫県で、地元のレースに当選し、走れることをとても楽しみにしています。

中学・高校も陸上部で長距離に所属していました。

食えることが好きで減量するのが本当に苦手で。

そんな私にチームメイトも飽き飽きしていたことでしょう。
満足な結果も出せず、私の陸上競技人生も終わったと思っていました。
大学で上京し、陸上から離れ、東京で就職しました。
職場で日頃より趣味話などで仲の良いお客さんに誘われ、2016年の東京マラソンに応募。
まさかの当選で完走したことが、もう一度走ることを始めたキッカケです。
記録は4時間7分25秒(ネットタイム)。思っていたより好記録で満足でした。
何日かすると、サブ4を目指せるのではないかという欲が...。
太った身体、腰痛にもなり、運動から遠ざかっていた日常を変えようと思いました。
歩くことから始め、標準体重をめざしました。
ただただゆっくり、できるだけ長く走りました。
そして時間がある限りランニングの時間へ...と意識しました。
マラソンを目指した練習をすると距離を走るようになり、体重の増減が安定してきました。
会社の健康診断でも再検査を逃れ、汗をかくことが気持ちいいと思えるようになりました。
そして今年3月念願のサブ4を達成しました。
今では、旅行がてら地方の大会へ参加し、旧友に会うのが私の趣味にもなっています。
今回は地元ということもあり、所属する陸上チームそして家族に見守られながらのマラソンになります。上京してから体調や仕事や生活について心配もかけ続けてきましたが、走ることで元気な姿を見せられたらなと意気込んでいます。
サブ3.5を達成し、来年も走れる権利獲得を目指します！

兵庫県 P.N.垂水のサポーター さん

5年前、健康診断の結果が思わしくなくて、体調改善のためにウォーキングを始めました。
そのうち、軽く走ったりし始めて、その距離も2km、5km、10kmとどんどん伸びていき体重も10kg落ちました。
超インドア派の私の取り組みに、一番驚いたのは家族でした。
その後、健康維持のために週2のジョギングを4年続けています。
2年前には、追加抽選で神戸マラソンに当選。
練習不足、ひざ痛を抱えての初マラソンは何とか完走出来ましたが、掲げた目標には届きませんでした。
2017年、神戸で一年振りの当選。
挑戦状なんておこがましいですが、2年前の『忘れ物』を取り返しに再度走らせていただきます。
この夏も、自分の掲げた目標にこだわって練習を重ねます。
参加出来ない方の思いも噛みしめて、アラフォー親父のリベンジマッチを次こそ勝利出来るように、頑張ります！

愛知県 P.N.アポちゃん さん

初めて神戸を走った3年前は、楽しくて楽しくて。
でも一昨年の二度目の神戸は膝を故障し、満身に練習もできずに散々でした。
でも、初めてサブ4に挑戦しようと思わせてくれたのも、やっぱり私はタイムにこだわりたいと思わせてくれたのも、神戸マラソンでした。
3度めの正直、今年の神戸マラソンではベストタイムを更新したいです！
神戸はロケーション最高で沿道の応援も暖かくて、本当に大好きな大会です。

東京都 平内 優 さん

初のマラソン挑戦は10年前。
50歳を目前に自分に気合を入れるため、トレーニングをして東京マラソンと富士登山に挑みました。

3年後に那覇マラソンに出走し、その後はどこのレースにも落選が続きましたが、昨年ようやく大阪マラソンに当選。

過去二回の経験があるからとなめてかかっていたのか、体重も落とさず、トレーニングも不十分のまま臨んでしまい、結果は惨憺たるものでした。

膝、腰の痛みがひどく、ラスト10kmはほぼ歩き状態。

終わってからの達成感も全く無く、もう二度とマラソンには出ないと引退宣言をしました。しかしやはりこのままでは終われない。ダメもとの応募が当選となり、再びスイッチが入りました。

先日、還暦仲間でも再び富士登山にも挑戦し、今度は5月からトレーニングを開始して神戸マラソンに挑みます。

須磨で生まれ、垂水で育ち、三宮からバスに乗って高校に通い、舞子ビラで結婚式を挙げた私にとって、思い出スポットを巡りながらのラストランとなります。

今から楽しみです。

東京都 山下 佳成 さん

妻と2人の子ども達と初めて家族旅行したのが、この神戸でした。

もう20年前の話です。

双子で生まれた息子と娘なので、小さい時は、なかなか出かけることができず、新幹線に乗せてあげたいと思って訪れたのが神戸です。

実は、妻との最初の旅行も神戸でした。

そんな思い出つまった神戸の街を走りたいと願い、第1回から申し込んでいました。

ついに2人で走れます。

挑戦状というより感謝状という趣で、完走目指してあの頃を思い出して、2人の子どもに背中を押されながら楽しみたいです。

兵庫県 P.N.播州加西のランナー さん

神戸は私にとって憧れであり、思い出であり、自慢の地です。

しかし、就職4年目の冬、神戸の街は、変わり果てた姿になりました。

2月に入りすぐにボランティアに駆けつけ、他府県の多くの方と、避難所となった中学校の職員室で夜通し語り合ったことも、その後の私の人生に大きな影響を与えました。

被災地からの感謝を発信する神戸マラソンには、今年で7回目の出走となります。

予想タイムでBブロックになった昨年の6回大会を除き、それまでの5回は全て先頭に並び、私なりの感謝と友情を伝える機会としてきました。

今年も、7回目の完走と自己ベストを目指して粘り強い走りを買いたいと思います。

東京都 芹澤 充 さん

実は昨年、神戸マラソンに初当選したのに参加費の振込を忘れ、出走できず...という初歩的ミスをしてしまいました。

それから「次は絶対に神戸マラソンに出たい。でも、失態をした私は当選できないのでは」と、うじうじ考えていました。

そんな私に朗報が！

ふるさと納税で必ず出走できる「応援ランナー枠」が設けられたとのこと。

エントリー初日に無事納税完了！今年には出走できることに。

喜んでいたら4月下旬、悲しい知らせが届きました。

伯母の急逝の報。

宝塚市に住む祖母は、娘に先立たれ、大変なショックを受けていました。

伯母のことは大変残念ですが、祖母まで元気がなくなるとは困る、祖母を元気づけられないか？

外出が少なくなった祖母が喜んで出かけられる良いネタはないか？

葬儀後の沈んだ雰囲気の中、その思いから私が発したのは「実は、今年 11 月に神戸マラソンに出るんだ。ぜひ応援に来てよ！自己新目指して頑張るから！」という威勢のいいセリフ。

祖母をはじめ親族はこの言葉に盛り上がり、「それなら〇〇で夕食をとるといい」といった話題になり、祖母からは「マラソン大会は見たことがないし、応援に行くね」と言ってもらえました。

さあ、あとは私が元気に自己新記録で快走するだけ。

ただ、思った以上の親族の好反応に、プレッシャーが... (苦笑)

でも、これで退路は絶たれました。

これまでは、自分のために走ってきました。

しかし、今回は「どれだけ私の走りで祖母を元気づけられるか」が一大テーマとなったのです。

これは、自分の中では大きな挑戦です。

スタートラインに立つまで、「どうすれば喜んでもらえるのか」を考えたいと思います。

現時点で言えることは、「今回は走れることへの感謝の気持ち」、「小さいころから世話になった祖母への感謝の気持ち」を胸に、元気に走りきる、ということです。

そのために、今日も暑いけど、まずは練習だ！

兵庫県 P.N.たーくん さん

50 才になった年の記念にと思い、神戸マラソンに応募しました。

記念すべき年に神戸マラソンに参加できることに感謝し、生きてきた 50 年を噛み締めながら走りきりたいと思います。

沖縄県 P.N.元祖 さん

昨年からはじめた「旅ラン」をきっかけに、初出場枠で当選。

スタッフ・ボランティアの方々、世代問わず人見知りしない神戸市民の温かい応援・ハイタッチ・笑顔に元気をいただき、前半からあった足の痛みにも耐え無事完走する事ができました！

今回は一般枠から当選させていただき、神戸に縁があるのだと！！

今年も神戸を走れる嬉しさと、皆様の愛情に再会出来る事に感謝の気持ちでいっぱいです。

「神戸マラソンへの挑戦！」それは、自分に負けずにフィニッシュまで歩かず走り切る事です！！

11 月 12 日に福岡マラソンにも参加しますので、ベストコンディションではありませんが、それを言い訳にせず、抽選漏れしてしまった友人の分も最後まで走り切ります！！

兵庫県 P.N.いわっち さん

第 1 回神戸マラソンは、私の初フルマラソンでした。

散々な結果で後半少し歩きました...

これはリベンジせねば！と毎年エントリーし、やっと今回その機会をいただきました。

この 7 年間でフルマラソンも 10 本以上走り、それなりにトレーニング積んできました。

地元神戸を楽しんで走りたいと思います。

前は遅かったこともあり、エイドは水すら残ってなかったのですが、今回は 7 回目とあり改善されていると思うので、それも楽しめたらと思います(*^^*)

大阪府 P.N.たいち さん

神戸マラソンは、4 度目のエントリーでようやく初当選しました。

奈良マラソンでデビューし、大阪マラソンは 3 年連続完走。

目指せ関西制覇！

大阪府 杉山 雅彦 さん

還暦を迎えて、2レース目。

神戸の沿道の皆さんにパワーをいただき、笑顔でフィニッシュを目指します。
己を信じて頑張ります。

大阪府 P.N.もりやん さん

神戸マラソンには過去3回出場しましたが、毎回、神戸大橋で撃沈。

昨年はサブスリーまで惜しくも数十秒足らず。

ペースランナーが数十メートル先で、手をあげてフィニッシュする姿に愕然としました。

今年54歳で年々体力も落ちてきていますが、今年こそ神戸でのサブスリー達成をめざしたいと思います。

がんばるぞ！

大阪府 P.N.だいじん さん

マラソンというスポーツは大好きです。

スポーツの最大の苦手な私が、唯一満足できるスポーツのためです。

理由は、トップランナーと同じ距離を走れるからです。

4時間以上も走った後のフィニッシュの瞬間は、喜びとともにやり切ったという満足感でいっぱいになります。

過去にテニスをやっていましたが、下手な私は1回戦ですぐに負けてしまい、満足できませんでした。

でもスポーツが好きで始めたのが登山でした。

登山で足腰を鍛えた後、目をつけたのはマラソンです。

56歳からマラソンを始め、62歳になりましたが、神戸マラソンは2回目からエントリーして、今年やっと当選できました。

マラソン歴6年目で、神戸マラソンでフルマラソン21レース目です。

もちろん最高のコンディションで駆け抜けるつもりです。

まだ4時間を切れそうで切れていません。

この神戸マラソンで3時間台を達成したいと思います。

復興に成功した、新しい神戸の街を楽しみながら走りたいです。

今後も、70歳でも80歳でも完走できるようにマラソンを愛していきます。

当日は応援宜しく願いいたします。

兵庫県 匿名希望 さん

私には、3姉妹の子供がいます。

ほとんど年の離れていないので、3人を本当に一気に育てました。

こどもたちの通っていた小学校は、先生のご厚意で朝授業の始まる前に陸上の練習をさせていただき、いろいろな子供向きの試合に参加させていただく機会に恵まれました。

私は、陸上に関してはまったくの素人ですが、子供たちにスポーツをさせたかったので、参加させていただいていました。

それから、娘たちの応援をはじめ、試合があるときは、できるだけ応援に行っていました。

長女が、小学校5年生の時に始めたので、もう10年くらいになります。

いつの間にか、私自身が、走ることが楽しそうに思えるようになり、子供と一緒に走っていました。

もちろんスタートは一緒でも、フィニッシュは娘たちがくつろいでいるところに私が息を切らして帰ってくるというものでした。

時間は流れ、とうとう末っ子の三女までが、陸上の卒業が近づいてきました。

もう高校2年生になっているのです。

昨年、学校の陸上部でボランティアをさせていただき、来年受験の娘は、陸上部の一員として今年がラストの神戸マラソンのボランティアになります。
もう、来年娘が引退すると我が家の陸上部はいなくなります。
振り返ると長いようで短いような、子供たちの応援時間はもう終わりです。
今年は、最後に娘に私を応援してもらおうと思います。
そして、ぜひフィニッシュのメダルをいただけるよう、一步ずつ頑張ります。

三重県 後藤 菜美 さん

フルマラソンをはじめて4年目。
初フルマラソンが第4回の神戸マラソンになります。
初フルマラソンは、正直練習もあまりできず、完走だけを目指して走りきりました。
記録は5時間30分ほど。
翌日の筋肉痛は半端なく辛かったです。
しかし、完走した達成感が忘れられず、翌年以降他の大会に参加し、少しずつですが記録も縮めてきて、いよいよサブ4が狙えるところまでできました。
そこで「原点回帰」。
初フルマラソンの地神戸にて初心を忘れず、走れることへの感謝をしつつ、今回サブ4を狙う走りをしたいです。
少し成長した自分に期待をしつつ、神戸の街を走り抜けます。
神戸の皆さん・ボランティアの皆さん、色々なランナーが色々な思いを抱いて走り抜けます。
ーランナーを代表して一言、「応援よろしくお願いします。」

静岡県 P.N.うなぎ親父 さん

今年は、大阪と神戸をエントリーしましたが、大阪は落選し、神戸が当選しました。
神戸は、初めてとなります。
観光を兼ねて、楽しみたいと思います。

兵庫県 P.N. TIR さん

2015年からフルマラソンを走り出して3年目です。
地元兵庫県の神戸マラソンには2015、2016年と2年落選し、今回初めての大会となります。
今回の神戸マラソンへの目標（挑戦）は、年代別チャレンジ枠（40～44、3時間18分切り）の取得です。
来年は、年代別チャレンジ枠で神戸マラソンに出たいと思っています。
そして、日々のマラソンの練習も気持ちよく送り出してくれる家族に感謝、感謝、感謝、感謝（5人家族なんで4回）です。
お父ちゃんは頑張ります。

兵庫県 松井 一矢 さん

今年で6年連続6回目の出場になります。
私は第2回神戸マラソンで、当時18歳ながら年代別優勝を経験させていただきました。
そこで自信を持った私は走り込み、どんどんマラソンに挑戦するようになりました。
が、その後は怪我に悩み、苦しい時期を迎えました。
次から次と同世代では走れるランナーが増えて、毎年年代別順位も下がる一方で焦る時期もありました。
しかし、腐らず練習を継続し、第5回神戸マラソンでは久しぶりの自己ベスト更新&年代別3位入賞と復活！

しかし、翌年。

神戸マラソン1週間前に鉄人レース IRONMAN に挑戦。

限界状態の身体でスタート地点に立ち、不屈の精神でサブ3は死守するも総合200位を越え、シード枠を外れて抽選枠に。

そんな今年。

抽選ですが当選！

今年は食事も睡眠も仕事も見直し、環境を変えて自分の可能性に再挑戦しています。

かなり走れる身体にもなってきました。

神戸で生まれ育ち、思い出ある神戸マラソン。

今年こそ、年代別首位奪還します。

大阪府 P.N.がんばれ！よねだくん さん

この時を待っていました。

第1回大会から落選し続け、正直、縁のない大会だと気持ちが折れかけたときに、今回初めて当選しました。

諦めずにコツコツとエントリーし続けてよかったと思っています。

神戸を走るのに7年かかったので、実際のレースではただ楽しむだけでなく、自己ベストを叩き出し、念願の目標であるサブスリーを目指したいと思っています。

大阪府 P.N.56 さん

ダイエットを目的に始めたランニング。

当初は1kmも走れず、おまけに酸欠になり目の周りがチカチカしていました。

フルマラソン完走は夢のまた夢と思っていましたが、めげずに走ることで、走れる距離は延び、それとともに体重が減るという体の変化を覚えました。

そして、2年前にフルマラソン完走という何とも言えない達成感を味わい、どっぷり。

初めての神戸マラソンではサブ4を目指したい！

京都府 宮川 孝次 さん

ランニングをしている人は、たまに聞くことがある「人生とマラソンは似ている。」という言葉...私もそう思います。

なにに例えても同じかもしれませんが、スタートがあり、応援があり、水分補給、走り続ける苦しさ、負けない気持ち...これらを繰り返しフィニッシュを目指す。

そして、フィニッシュすれば最高の達成感を味わえる。

人生も苦難を乗り越え、応援してもらい成長し結婚して家族が増えて、子供の成長していく姿を見つめている自分が現在。

これから先の人生も、笑顔に溢れた道のりにしたい。

まだ、人生のフィニッシュまであと何kmあるか分かりませんが、先に神戸マラソンを11月19日スタートし、笑顔全開でフィニッシュして、最高の達成感を人生より先に味わいたいです。

兵庫県 向井 宏 さん

亡き父へ。

息をひきとる瞬間、父の目から大粒の涙！

そのこたえは見つかっていないけれど、忘れる事の出来ない大粒の涙！

最後の力をふりしぼった涙！

ICUに入っていたので話す事はできず、あの大粒の涙が最後でした。

あの大粒の涙のためにも、マラソンを完走して仏壇に完走メダルを飾ると決めました。

香川県 桑山 淳一 さん

2年前まで名谷に住んでいた頃、マリソピア神戸から須摩海岸まで走るのが楽しみでした。塩屋駅の手前から歩道がなくなって、国道2号を突っ走ることができないのが残念でした。

あのコースを11月にまた走れると思うとワクワクします。

千葉県 尾坂 雅康 さん

今年で67歳を迎えます。

今回のマラソンで数えきれませんが、この35年で200回以上の参加となります。

フルマラソンだけではなく、ウルトラマラソン、山岳トレイル、トライアスロンを加えますが、この中で学んだことはフェアプレーとスポーツマン魂です。

しかし、今はもう走れる状態ではありません。この数年で膝を2回、腰を3回、全身麻酔で手術しており、1年前まではケアマネージャーのお世話になっていました。

もう運動は無理と考えていましたが、昨年のリオの五輪で水泳、陸上などに加え、パラの選手が活躍する姿に刺激を受けました。

もう一度スタートラインに立ちたいと思い、医師や理学療法士のアドバイスをいただき、走ることはできずとも、それに近い歩きを身につけました。

昨年、佐渡のトライアスロンを完走。

走ることは無理でも、あきらめないことで健常者の尻にくっつくことが可能と知りました。

身体がダメになったこの数年、選手ではなく審判として年間20大会以上、トライアスロン、水泳、自転車、トラックの大会に参加しています。

特に驚いたのは水泳です。

「フジヤマのトビウオ」と称された古橋選手や橋爪選手の記録を、中学生が当たり前に超えてくることでした。

この驚きに自分を励まし「大人げない」といわれつつ、大会に選手と参加し、中学生に刺激されて泳いだところ、自分の中学生の時のタイムをマークしました。

人間には当然限界がありますが、気力、つまり「諦めない」があれば可能性はあるものと思います。

フルマラソンのベストは、3時間が切れず3時間10分でしたが、走れない自分が諦めず早く歩くことで、その2倍の6時間半でフィニッシュできたらと思います。

自分の可能性を信じて、数々の危難を乗り越えてきた、日本のことを信じてスタートラインに立ちたいと思います。

兵庫県 駿河 一成 さん

今回はマラソン2回目。

前回は神戸マラソンで、フルマラソンの経験は神戸マラソンのみ。

マラソンを始めたのは、50歳の大会にのってから。

それまでマラソンどころか殆ど運動の経験は無く、数ヶ月に1度ゴルフに行く程度。

体といえばボテボテの中年太り。

おへそは下向きで、上から見下ろしてもベルトのバックルは見えない。

そんな自分が刺激されたのが、第1回神戸マラソンを観戦した時。

それまでマラソンは、テレビ観戦のみで、世界の強豪がしのぎを削って争っている競技とのイメージ。

しかし、この市民マラソンは全く別ものに映った。

必死の思いで走っているランナー、それを支えるボランティア、応援する沿道の人々の姿を見て非常に感動した。

その中に自分も溶け込みたいと思い、それ以降毎年申し込み、やっと第4回の神戸マラソンに当選した。

ちょうど50歳を越えたところでの参加となる。

実際、当選してみると腰が引けてしまったのも事実。

全く走ったことが無い中、どこから手を付けようか。
周りに相談できる経験者もいない。
とりあえず、夜遅くに恐る恐る家の近辺を走ってみる。
当たり前だが全く走れない。
数百メートル進んだところで息切れを起こしてしまい、走るどころの話ではない。
それでも週に2、3回は走りを試みると、少しずつではあるが、慣れて来たのが分かる。通勤時間を利用し、ネットでランニングのことを色々調べながら家に帰って、それを実践したこともあった。
ランニング前のストレッチが、意外と重要だということも知った。
走っていくと、色々なところに痛みが出てくるのも事実。
その度にネットを頼り、問題の箇所をケアしていく日々が続く。
マラソン当日まで目標としていた内容をすべて克服できた分けて無いが、何とか6時間以上かけて完走(完歩?) できた。
「50歳越えでも、ある程度練習すれば完走できる」ということを同世代に示したい思いで挑みます。
がんばろう、中年!

大阪府 田中 潤 さん

はじめまして。
枚方市の病院で居宅のケアマネージャーをしております。
マラソンとの出会いは、2011年に開催された大阪マラソンでのボランティア参加でした。それまで雲の上の存在であったフルマラソンを、肌で感じるようになりました。
「フルマラソンなんてとても無理・・・」と思っていましたが、私より身体に丸みがある方々が必死に走っているのを間近に見て「これならオレでもいける!!」と思いました。早速、翌年の交野マラソンに初参加。
しかし10kmの距離に自分の甘さを痛感しました。
同年の淀川市民マラソンのハーフに出場しましたが2時間50分もかかってしまい、「これではとてもフルマラソンの完走は無理!」とあきらめていたところ、金哲彦氏の「3か月でフルマラソン目指せサブ4!」というEテレの番組を拝見し「これならオレでも完走どころかサブ4を達成できる!!」という気持ちが芽生えました。
タイムが上がらず膝を痛めたこともありましたが、療養中に長友選手の「体幹トレーニング20」を施行すると一気にタイムが上がりました。
自信满满で臨んだ2015年の大阪マラソンでしたが4時間57分...。
「なにくそ!!」と思った2016年の大阪マラソンは、途中で脚を痛めて5時間7分でした。
原因を追求すると、やはり気になっていた体重。
3か月で3kg落として、82kgでトレーニングを開始します。
そして神戸マラソンの当日には、75kgまで落として本番に臨みます。
夢は金哲彦氏の待つフィニッシュで見事サブ4を達成して、本人に報告とお礼を言いに行きたいと思います。
金哲彦さん、必ずフィニッシュで待っていてください。
絶対にこの神戸マラソンでサブ4を達成します!!
よろしくお願いします!!
待ってろ! 浜手バイパス!!

京都市 P.N.いっちゃん さん

5年前、ダメ元で申込みをした第2回神戸マラソンに運よく当選しました。
ところが勢い込んで練習した結果、当日30km地点で両足疲労骨折に遭い、涙のリタイア!
2か月後からリハビリしながらハーフを走り込んで、昨年ようやく当選し、5時間超えましたが走破できました。

ただバイパスでしっかり歩いてしまったことが悔しくて、もう一度リベンジで申し込んだところ奇跡的な当選をいただき、夢の続きをチャレンジしたく思っています。
前日まで仕事で出張ですが頑張ります。

東京都 遠藤 玲奈 さん

神戸といえば、阪神タイガースのお膝元。

背番号入りのレプリカユニフォームやTシャツを着ているランナーを、神戸マラソンではよく見かけます。

そして、そういうランナーには沿道も温かく、タイガース頑張れ、との声援が耳に入ります。

そんな神戸マラソンに、今年は満を持して、読売巨人軍のTシャツで乗り込む所存です。

私も、年季の入ったジャイアンツ党というわけではありません。

が、WBC以来、すっかり小林誠司選手のファンになってしまいました。

名古屋ウィメンズマラソンにも、買ったばかりのKOBAYASHI22で参加し、グロスタイムでの自己ベストを記録しました。

まさにその夜、侍JAPANはオランダと大激闘、キャッチャーフライを小林選手が捕らえて、深夜、歓喜のゲームセットとなりました。

普段、私は皇居周辺を走っています。

前述のTシャツは大会本番でしか着ませんが、キャップは、ジャイアンツのロゴと22がデザインされたものを毎日かぶっています。

球史に残る連敗の最中も、複雑な思いを抱えつつ、かぶっていました。

私もがんばるよ、と思いながら走っていました。

阪神ファンの方々も、その日だけは温かく応援してください...などと虫のいいことは言いません。

何が巨人だ！と、どうぞ声をかけてやってください。

それが二項対立の様式美というものです。

張り合っているからこそ、お互いに輝くのです。

そういう意味では、今年は広島カープが強すぎではありますが...赤のユニフォーム姿も、たくさん目にするでしょう。

マラソン当日には、ポストシーズンも終わり、全ての結果が出ています。

セ・リーグもパ・リーグも巻き込んで、神戸の地で延長戦と参りましょう。

背番号入りのユニフォームのランナーと抜きつ抜かれつ、よいタイムを出せることと、小林選手の活躍で巨人が順位を上げられることを祈りつつ、日々のトレーニングに励みます。

大阪府 平田 篤嗣 さん

単身赴任してから丸2年経ちました。

現在は妻、3人の子供と離れて横浜に住んでいます。

関西に住んでいる妻、子供たちにお父さんの雄姿を見せたい！！

その一心だけで走りたいと思います。

フルマラソンは2012年から5年連続完走中。

記録と記憶、欲張りにどちらも残るように頑張ります！

大阪府 P.N.福チャン さん

私はマラソン歴1年半ですが、無謀にも神戸マラソン当たらないけど試しにと友達の勢いで一緒に申し込んだら当選してしまい、本当に戸惑い困惑しました。

でも、これも人生の思い出になる何かの縁だと思い走る決意をしました。

マラソンを始めていろんなことを学びました。

人間学と筋肉？人生と愛。形を通して心の形へとどんどん移行していきます。

顔付きまで変わり、男前になったねといわれました(笑)

こうなったら完走はしたいです。
座骨神経痛がなかなか治らなくてジム通いを始め、ランニング仲間と出会い始めた「走る」ということ。
本当に深い意味がありました。
座骨神経痛は8年前に患い、今はだいぶましになり、体の歪みも改善されました。
人生の思い出に、11月に向けて挑戦、練習！いろいろな方に感謝です。
頑張ります。

和歌山県 P.N.グットランナー さん

今年で55歳になる男性です。
若い頃からずっとランニングをしてきました。
走ることは、私の人生そのものです。
ランニング中、己の目標を定め、あるいは弱気になった自分を鼓舞して逆境に立ち向かってきました。
ランニングの継続が私の健康を維持し、人生の困難を乗り越えるきっかけとなってきました。
今回幸運にも神戸マラソンに走れることになり、メールを見た時は驚きました。
しかし、日が経つにつれ“完走”できるのか？という不安が高まってきました。
練習でも30kmぐらいしか走ったことがないからです。
暑い夏、仕事も忙しく思うように走れていない状態です。
それと長距離を走った時、しばしば右足ひざに痛みが出て、走るのを中止したことがありました。
また途中でひざの痛みが出るのではないかと恐れながら走っています。
体力は段々衰えてくる年齢ですが、チャンスをいただいた以上人生初のフルマラソン、途中何回歩いてもいいので“笑顔で完走してやる！”と闘志を燃やしています。
“克己”（己に勝つ）亡き父の言葉を胸に、11月19日は一歩・一歩進みます。

兵庫県 P.N.立ち呑みしゅう さん

お店のお客さんが「神戸マラソン申し込んだじゃった」と話されていて、「マスターも参加したら」と囁かれ、どうせ当選しないやと冗談半分に申し込んだ神戸マラソン。
しかし何と自分だけが当選！
当選した事が分かると、お店のお客さん達が沿道から「横断幕で応援するから」と引くに引けない状況に。
何しろアラ還の私は高校時代の10kmマラソンを最後に走ったことがまったく無く、加えて体重も101kgのメタボ親父（汗）
何とか棄権できないかと人間ドッグの検査結果を元に市民病院に行くも、要検査項目でも問題無しというお墨付きまでいただき、逃げるに逃げられない状況に。
もう観念するしかないとランシューズをはじめ、色々なラングッズを買い揃え、自分を背水の陣に追い込みました。
初練習は6月22日からスタートし、最初は歩き歩きだった状態ですが、約2か月練習を週4回（日曜日はランスクールへ）こなし、まだまだ9分台/kmという亀のごときな遅さですが、着実に距離を伸ばしています。
本番まで残りわずか...何とか制限時間内に完走出来るようアラ還親父の挑戦がまだまだ続きます。
因みに体重は98kgに減りました！

兵庫県 P.N.うさ さん

5年前から始めたランニング。
4年前は、神戸マラソンのクォーターの部門に出場しました。

見慣れた神戸の街を、沢山の方の声援に背中を押され、須磨浦公園までただ楽しく、気持ちよく走り抜けました。
フルマラソンの方と同じ完走賞のメダルとバスタオルをいただき、次はフルマラソンを目指そうと又走り出しました。
フルマラソンに備え、ハーフマラソンの大会に何度か出ていた1年半前、縁あって犬を飼い始めました。
あまりの可愛さに私は家を離れられなくなり、遂にランニングを辞めてしまったのです。
もう少し犬がしっかりすれば又走ろうと思いながら筋トレだけは続け、取り敢えず申込み。
そして今年遂に当たってしまいました。
やったー当たったー！ではなく、その時点では、当たってしまったと言うのが正直な気持ちでした。
振込期限まで、まずは少しでも走れるか練習が始まりました。
体の痛い所は病院でチェック。
当日、サポートしてくれる娘を確保。
主人のお迎えの約束も取り付けて、遂にキャンセルする理由が何もなくなりました。
年々落ちてくる体力。今年走らないと走れない。
50代最後の年にやっぱり挑戦しよう。
決めました。とにかく完走を目指す。
制限時間内に完走する。
私の挑戦が始まります。

京都府 弓削 浩樹 さん

私の思う大型マラソンとは、東京・大阪・神戸・京都マラソンであり、この4大会を全て完走したい。
東京は第1.2大会・京都は第4.5大会当選して完走、神戸は今回初当選、大阪はなし。
小さい頃から走ることが好きで中高では駅伝や登山で走っていましたが、社会人になってからは殆んど走ることなく、40歳になった時にこのままの人生では身体も心も駄目になると思い、昔から好きだったランをと思い、愛煙者から半年間禁煙して卒業しました。
練習をして初めて出場したハーフマラソンが楽しくラン出来、これだと思い一応60歳までを目標にと、ハーフマラソンを始め、フルマラソン・駅伝・トレイルに挑戦してきました。
初めてフルマラソンを完走したときは、完走の夢を実現して感動。
52歳で、約30年勤めた会社も精神的に疲れ、今バス運転士をしながら、有機米や野菜を作り、時間をみては練習をしており、会社では同僚から鉄人と呼ばれています。
一応今年還暦を迎えて、65歳を目標にラン出来ればと思い、今回60歳最初のフルマラソンである神戸マラソンをこの脚で踏み締め、街並み景色をこの目で見て記念になる大会にしたいと思っています。
一応、目標はサブ4で完走したいと思っています。

兵庫県 山本 淑恵 さん

第1回目の神戸マラソンを娘の出産を終えた産院で、賑わう神戸を頼もしく感じながら観ていました。
39歳直前で子供に恵まれ、以降6年間フルタイムで働きながら主人や家族に支えられ、愛娘を懸命に育ててきました。
保育園のお迎えはいつも夜7時で寂しい思いをさせてきた娘、来春ピカピカの小学一年生になる娘に、お母さんの頑張ってる姿を見せたくて、家族に感謝を伝えたくて、神戸マラソンに初チャレンジします！！
マラソンは超初心者ですが、完走目指して頑張ります！

大阪府 P.N.ねご さん

学生時代、痩せ型の体型。

社会人になり激務の労働。

転勤、出張の連続で体はみるみる情けなく太っていきました。

太るとともに腰を悪くし6年前にヘルニアを患い、転職をしたものの肉体労働を強いられ4年前、ぎっくり腰になってからというもの癖がつき、3ヶ月に1回は仕事を休まなくてはならないほどの激痛に見舞われました。

それから、このままじゃいけないという思いが芽生えジムでトレーニングに通い出し、腰痛も無くなり、その頃見かけたものが神戸マラソンの宣伝ポスター。

マラソンか...

喘息も患っていた自分には無縁だと思っていましたが、そんな時に見かけたのがジムでランニングサークルを行っているという宣伝ポスター。

走ることを始めてみました。

最初は筋肉痛にもなりますし、キツかったものの走っていく度に楽しくなっていき、とりあえずハーフマラソンに出場。

完走したもののまだまだ物足りない。

やっぱりフルマラソンに出たい！あの時目にした神戸マラソンに出たい！

フルマラソンの完走。

ヘルニア、ぎっくり腰癖、喘息を患っている自分と、あの頃、誇りを持てなかった自分自身と、同じように自分に自身を持てないと言う仲間やそんな人達に教えてやりたい！

そして見せつけてやりたい！！

力の出し惜しみをせず全力で立ち向かっていく自分の姿を！

これが僕の挑戦状です！

神戸マラソン、完走します！

大阪府 P.N.クッキー さん

わたしとマラソンとの出会いは、3年前の神戸マラソンでした。

いきなりフルマラソンへの挑戦でした。期待と不安でのスタート。

でも、スタートから、延々と続く沿道の人たちからの声援。

5km 超え、10km 超え、おー なんかいい感じ！明石海峡大橋も見えてきた、もうすぐ折り返し。だーが、徐々に足にきてる、でもなんとか折り返した、が中間 20km 付近でやばくなってきた、練習では 20km も走れなかったのに。

次の関門まであと少し。でも、後方に回収バスが見える。

走りたい、でもからだ(足が痛くって)が全然言うこと聞かない。

30km 付近で、タイムオーバー。

せっかくここまできたのに。あと 10km ちょっとだったのに。

あれから3年。ついにリベンジする時がきました。

そして、前回経験できなかった最後の登り坂を踏破し絶対完走したい。3年前のあの日が、新たなマラソンへの始まりになったと思っています。

わたしは元々走ることは苦手でした。全然早くないし(今もですが)

どちらかといえは、球技系が好きで学生時代、社会人ともバレーボールをやっていました。マラソンを始める前まではテニスにはまっていました。でもマラソン始めるきっかけはテニスで手首を痛めたことです。手首が治るまでの間、運動不足解消のためウォーキング、ジョギングも織り交ぜ、しばらく続けているうちに少しずつ長く走れる様になりました。何故かいきなり神戸フルマラソンに挑戦。

一昨年、昨年とも、神戸は抽選で外れましたが、淀川河川敷でのハーフマラソン、木津川のフルマラソンなどに参加してきました。

タイムは遅いですが、いずれも完走できました。

ただ、ヒザ痛、腰痛などの爆弾を抱えています。それらを克服できるか？今から体力づくり頑張っています。

さー 神戸マラソン、思い切り楽しんで、そして完走目指して頑張るぞ。
