

スポーツジャーナリスト **増田明美さん** 講演会

# 挫折をして気付いた 誰もが目標に向かうランナー

元マラソン日本代表で、スポーツジャーナリストの増田明美さんが、仙台市内で開催された「2018いきいきシニア夏まつり」で「自分という人生の長距離ランナー」と題して講演した。「皆さん、こんにちは!」と清涼感のある声で増田さんがさっそうと登場すると、会場は一気に和やかな雰囲気になった。選手時代の話や、歌手・都はるみさんの「好きになった人」のアカペラ披露など、バラエティーに富んだ内容で楽しませた。握手や記念撮影に応じながら来場者を見送るなど、増田さんの親しみやすく社交的な人柄にあふれた講演は大盛況のうちに幕を閉じた。

(1面に関連記事)



明るく優しい声で話す増田さん。楽しい掛け合いで来場者との距離をさらに縮めていた

## 「知る」で「楽しむ」

スポーツ界は本当に時代が良くなったと思います。今は専門家の知恵を借りてスケジュールを組んだり、疲労の回復を早めたりできます。

私は、女子マラソンが初めて正式種目になった1984年のロサンゼルス五輪に出場しました。その当時は原始的(な練習)でした。暑さに慣れるには、暑い中を走れば良いという時代。五輪の代表に選ばれた当時を振り返ると、私は大人げなかったです。

「知・好・楽」という言葉があります。「物事に打ち込むのに、よく知っているのは素晴らしい。さらに好きで楽しめば、それを上回る」というつもりです。私の陸上人生を知・好・楽で振り返ると、「知」で終わっています。競技生活を

楽しめていませんでした。所属先が開いてくれた五輪の壮行会をすっぽかしました。現実と理想のギャップがあつて、「逃げたい」「しゃばん玉みたいに消えてしまいたい」と思いました。

本番ではプレッシャーに負けて途中棄権し、帰国してから空港で「おい、非国民」と言われ、ものすごくショックでした。「非国民」は活字で見たこととはあつても、音として聞くのは初めて。しばらくは街を歩いていても皆が「非国民」と私を指差しているような気がして、所属先の寮の電話線を抜いて約3カ月間閉じ

こもりました。楽に死ぬ方法を考えたこともありません。

## 「ファン」の励ましに「奮奮」

そんな私が元気を取り戻すきっかけになったのが、全国の方からの手紙です。自分の人生を便箋10枚ぐらいに書いてくださり「増田さん、マラソンも長いけれど、人生も長いから元気を出して頑張らなさい」と。はがきに「明るさ求めて、暗さ見ず」と書いてくださった方も。

手紙やはがきを読んで気付きました。気持ちには全然明るくないけれど、「私の名前は明美じゃあんな」つて。厳しい言葉と言つもの人、励ましの言葉を掛けてくれるのも人。

# 支え合つて生きる

皆、それぞれの人生を頑張っています。誰もが自分という人生の長距離ランナーなのだと思えた時間です。五輪での失敗は、自分に足りないものを神様が与えてくれようとしたからだと考えようになりました。

米国での2年間の陸上留学を経て、88年、私は



いきいきSUNクラブ会員から花束の贈呈

再びフルマラソンのスタートラインに立ちました。選んだのは大阪国際女子マラソン。なぜなら、20歳で五輪の切符をつかんだ場所が大阪だったから。ピリでもゴールができれば、新しいスタートが切れると走りしました。

## 「優しさ」に触れて「強さ」

天気は良く、ルンルン気分でした。ところが大阪城公園を過ぎたところで、「増田、お前の時代は終わったんや」と



講演終了後、来場者と握手や記念撮影

私の横に来ると「ほら」と手拍子して励ましてくれました。暑い中、給水スポンジを持って来てくれた方。後ろを向いて「増田さん、一緒に走りましょう」と言ってくれた方。優しい人たちに連れられて、私はまた自分のリズムをつくって走り始めました。

ゴール地点の陸上競技場に入ると、涙がこぼれて仕方ありませんでした。自分にけじめをつけることができたと思えました。皆が自分の人生の目標に向かうランナー。隣でちよつとつらい顔をしている人がいたら、支え合つて励まし合つて生きていかなければなりません。

その翌年は東京国際女子マラソンに出て、日本人トップでゴール。スポーツ紙には「増田、復活」と書かれました。四ツ谷の上り坂を走っていると、私の頭の中は石川さゆりさんの「天城越え」がずっと流れていました。人生は助け合いです。余裕のある人は隣の人を助けてあげる。そういう人生がいいと思います。

最後はお礼を込めまして、都はるみさんの「好きになった人」を。じゃあ皆さん、今日のところは……さよなら、さよなら、元気できてね



最後は物まねで「好きになった人」を熱唱