

# わたしの 歩んだ道

稲垣 寿美恵 さん

〈プロフィール〉

マラソンランナー。市内在住。

24時間走世界選手権女子3連覇、48時間走女子世界記録保持者、世界一過酷な耐久マラソン「バッドウオーター・ウルトラマラソン2012」女子優勝と数多くの大会で活躍。世界に誇るスーパーランナーです。



陸上競技との出会い  
小学生で出場した陸上大会で好成績を出せたことがきっかけです。中学・高校共に陸上部に入りましたが、部長なのに補欠でした。真面目に練習する方でしたが、800m走では周回差をつけられそうなほど遅かったです。

## マラソンへの挑戦

スポーツクラブの友人に勧められ、28歳でホノルルマラソンに初参加し、36歳の時にサロマ湖で100kmのウルトラマラソンに挑戦しました。しかし、気温6度という厳しい寒さの中、体が動



かなくなり80km付近でリタイア。ゴールできなかった悔しさから、すぐに3か月後の八ヶ岳野辺山高原100kmマラソンに申し込みました。「絶対完走してやるっ！」という気持ちで、最後まで走り切りました。

失敗しても、その経験は必ず自分の糧となり、あらゆる事態にも対処できる能力が身に付いていくものです。

## ウルトラマラソンとは

体力・精神力共に、まさに自分の限界を超えて挑戦する過酷なレースです。42.195km以上の距離を走る競技全般をいいますが、300km走るものや、48時間でどれだけ距離を走ることができるかを競うものなどがあります。

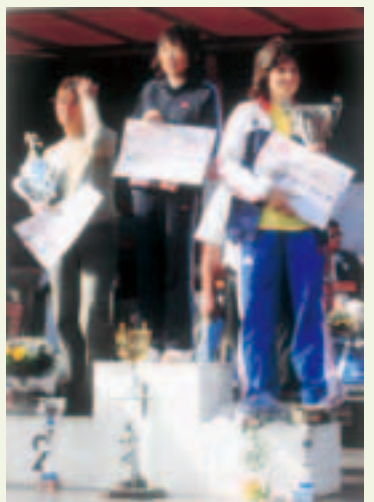
海外で行われた世界選手権のレース

中に、いきなり頭を殴られ帽子を奪われたり、野犬に襲われたりするハプニングもありました。48時間走ではわずか10分の仮眠を3回取っただけで眠気と戦いながらひたすら走り続け、レース後に点滴を受けることもありました。

## なぜ挑戦できるの？

完走し、ゴールした後の達成感と満足感。海外や日本を代表する選手たちとの友情。いずれも限界を超えたいレースを体験した者だからこそ得ることができる掛け替えのない財産です。

ウルトラマラソンを走り切った後に、元気で家に帰ってきたら納得がいけない。自分の肉体と精神を極限まで追い詰め、立ち上がれず、ぼろぼろの体になっても、限界を超えて挑戦することに、喜びと感動を覚えます。



## 7ページ間違い探しの答え



## ゆめ 夢をかなえるために



一度始めたことは、人目を気にせず、自分が納得できる限界まであきらめずにやってみることで。そして、自分ひとりで実現できるのではなく、周りの人の支えがあるからこそ、続けられるという感謝の気持ちを大切にしてください。