

海外マラソンに参加した時の思い出

～MIA会員 三浦孝道さんからの記事をご紹介します～

世界中がコロナウイルス禍で混乱する中、開催が危ぶまれた「東京オリンピック2020」が開かれ、先日無事閉幕しました。オリンピックと言えばやはり競技最終日(女子は前日)のマラソンが「オリンピックの華」ではないでしょうか？

マラソン会場になった札幌は東京より涼しいと選手の体調を考えて決定したのですが、今年は気温も湿度も高く男子は30人(出走者の約30%)が途中棄権しました。湿度の低い国から来た選手は高温度対策はしてきても、高温度対策は出来ていなかったためと思われる。

毎年8月第4週の日曜日に開催される「北海道マラソン」を3度走ったことがある市民ランナーの私は、8月の札幌の暑さをマラソンで体験しているので苦しさはよく理解できます。私が走った過去3度も30℃、27℃、28℃と高く、湿度も高かったので3回目のときに40km地点で熱中症で倒れ途中棄権した経験があります(あと2km余りだったのに…)。

走ることが仕事の人やプロ選手はともかく、この苦しいマラソンを市民ランナーが趣味で何故走るのか？と訊かれることがよくありますが、それには明確な答えがあります。長い距離(42.195km)を体力の極限まで使って完走した達成感は最高！完走して初対面のランナーとの触れ合いも楽しい！大会が開かれた会場のコースから見る風景、地元の人々の応援、そして食べ物、前後の歓迎会、完走会など盛り沢山の楽しみがあるからです。特に海外のマラソンに参加した時はこれらの楽しみの他に、観光や異国だからこそできる体験も楽しみです！今日は海外マラソンで私が体験した思い出を少し紹介したいと思います。

私が最初に参加した海外のフルマラソンは、「メルボルンマラソン」です。海外での初マラソンだったこともあり、沿道の応援の言葉が印象に残っています。

日本では応援の言葉は、「がんばれ！」「ファイト！」などランナーを叱咤激励する言葉がほとんどですが、メルボルンで聞いた応援の言葉は、「GOOD JOB!(いいぞ!)」、「KEEP IT UP!(その調子!)」、「YOU CAN!(あなたは出来る!)」などランナーを褒める言葉が多く新鮮な感覚でした。その応援のおかげか初めて3時間台で完走しました。

また、「ロンドンマラソン」は、コースが本当に素晴らしい大

会でした。天文台のあるグリニッジの丘をスタートし、カティ・サーク号を見ながらタワーブリッジを渡り、ロンドン塔、ビッグベンの国会議事堂等々があるテムズ川沿いを走り、フィニッシュはバッキンガム宮殿前にゴールするという見どころ一杯で、疲労を感じる暇がないほど楽しいマラソン！世界中から35,000人もランナーが走る人気のある大会でした！

「ロンドンマラソン」と同じくらい人気があるのは、「パリマラソン」です。コースは、シャンゼリゼ通りをスタートし、コンコルド広場、ヴァンセーヌの森を抜けて、ルーブル美術館、エッフェル塔を見ながらセーヌ川沿いを走ると、35km過ぎにブローニュの森に入り、凱旋門前にゴールするまるで観光コースのようでした。50か国、30,000人以上のランナーが走り、「ロンドンマラソン」にも負けない人気の大会！です。

途中、ブローニュの森ではワインを提供するエイドステーションもありお酒好きな私は見逃すはずはなく白ワインをグラス1杯飲み、お陰で残りの5km余りは満足に走れず気分よく歩いてしまいました(笑)。また、コスチュームランを楽しむランナーも多く、コース途中でフラメンコダンサー(男性)のコスチュームを着たランナーが盛んにフラメンコを一種に踊ろうと誘いかけられ困ってしまいました。実は、私も日本の祭りの法被に闘魂のハチマキ姿で目立っていたからかもしれません。結局、写真を一緒に撮っただけで勘弁してもらいましたが楽しい思い出になりました。

カナダの「ナイアガラマラソン」では、滝の傍を走るとき滝の水飛沫が掛かり臨場感いっぱい！でした。「バンクーバーマラソン」では、ゴールした後に食べた黄色いスイカの美味しかったことや「カルガリーマラソン」では、日本に帰る途中にバンクーバーのグランビルアイランドの市場で買って食べたサクランボが美味しかったこと、しかも値段が日本の10分の1！しかなかったことなど食べ物の思い出も多いです。

中国の「北京マラソン」では、天安門広場前をスタートしますが、最初に走った約22年前は広大な紫禁城の黄色い屋根瓦に真っ青な空、まさに「北京秋天」と言われる秋空の下での大会でしたが、5年後の3回目の参加の大会では環境汚染が始まりつつありスモッグのかかった空になっていました。急速に近代化する街に比例して青空がなくなっていくのは残念でした。今はもう青い空が戻ったでしょうか？

(次頁に続く)



エッフェル塔の前で



国会議事堂

海外マラソンに参加した時の思い出

～MIA会員 三浦孝道さんからの記事をご紹介します～

中国のマラソンコースから見える景色は建造物の大きさ、紫禁城をはじめ「上海マラソン」では外灘から見える浦東地区に林立する高層タワー群、「成都マラソン」では、コース終盤の公園脇に建つ世界一大きな単一建造物(W400m、D500m、H100m)の「環球中心＝グローバルセンター」に驚きました。中は商業施設、大学、ホテル、銀行、プールや人工ビーチなど一つの街！のようでした。

日本で一番有名な海外マラソンは、何と言っても「ホノルルマラソン」でしょう。

海外旅行が自由化されツアー旅行が始まってすぐに開催されたハワイのマラソン大会であり、50年近い歴史があり、30,000人のランナーのうち、約半数が日本人ランナー！です。世界中からも多くのランナーが参加する楽しいマラソンで、しかも制限時間のないのも人気の一つ。10時間以上かけてゴールする人もいます。

レース中にはスコールに会うこともあり、その後に出る虹は「ハワイアンレインボー」と言い、虹を見た人は幸せになると言われています。



ハワイアンレインボー

私は、山にかかる虹と海にかかる虹の両方見ました～！！
まだまだ海外マラソンの楽しかった思い出は尽きないし再度挑戦したいと思っていますが、昨今の世界的なコロナウイルス禍で大会の開催中止、渡航困難で実現できないのは残念至極です。でも、いつコロナ禍が終息し大会が再開されても挑戦できるようトレーニングだけは続けておこうと思っています。



「新モンゴル国際空港」

～都城市モンゴル国際交流員 ソヨルマーさんによるモンゴル紹介です～

都城市にモンゴルの自然が好き、食べ物が好き、文化が好き、大草原で乗馬をしたいと言ってくださる方々が多くいて、また交流員として学校訪問をしているときに、モンゴルに非常に興味を持っている生徒さんも多いことを実感するのは、私にとって最高に嬉しいことです。

今は、このような時期ですが、もうすぐ、以前のように好きなところへ自由に行ける時が来たら、緑豊かな夏の時期にぜひモンゴルへ足を運んでみてください。その際には皆さんをモンゴルの新しい国際空港がお迎えます。



チンギスハーン国際空港

2021年7月4日にモンゴルの新空港“チンギスハーン国際空港”が開港され、初フライトはウランバートル発～東京着の便でした。

この空港は、首都ウランバートル市から南方50キロぐらい離れており、日本政府からの円借款で建設されました。

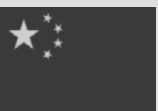
建設工事の受注は日本の企業が請け負って、技術協力、運営や維持管理も日本の企業が行うことになりました。

新空港が開港する前までは、モンゴル国の航空ゲートの役割を“ブヤントオウハー”という空港が果たしていましたが、これからは航空トレーニングセンターとして利用されるようになりました。

新空港が開港する前までは、モンゴル国の航空ゲートの役割を“ブヤントオウハー”という空港が果たしていましたが、これからは航空トレーニングセンターとして利用されるようになりました。



チンギスハーン国際空港内のモニュメント



「桂花糕(グエイファーガオ)」

～都城市中国国際交流員 銭さんによる中国紹介です～

秋に入ると、中国ではあちこちの金木犀(キンモクセイ)の花が満開になり、町中はあの独特の甘くて優しい香りが漂い始めます。

金木犀は中国語で桂花(グエイファー)と言い、優雅な香りにとっても癒されるだけではなく、漢方薬として化痰止咳の効果もあると言われています。

今回は金木犀で作った中国の伝統お菓子——桂花糕(金木犀のゼリー)を皆様にご紹介したいと思います。

「桂花糕」は300年以上の歴史があり、もち米の粉と砂糖とキンモクセイを原料に作られた美味しいお菓子です。

長い歴史を持ち、味がさっぱりしていて、作り方は簡単で、種類も多様で、味に対する様々なニーズを満たしています。

色はきれいな黄色と白で、一口食べたら、濃厚な金木犀の香りとしっとりとした柔らかい食感を両方楽しめます。



桂花糕 (グエイファーガオ)

国際交流料理教室(Cooking Adventure)の参加者募集!!

●国際交流料理教室(Cooking Adventure)を開催します。

国際交流員による国際理解と交流のための料理教室を開催します。

国際交流員と一緒に、楽しく調理して交流を深めませんか。調理後は、新型コロナウイルス感染対策を徹底した上で、出来上がった料理を食べながら国際交流員のお話が聞けます。

また感染防止の観点から、人数を制限(各回12名まで)しての開催となるため申込みは先着順になります。ご了承ください。

電話(23-2295)で協会へ申込みください。

皆様のご参加をお待ちしています。



(1)モンゴル編 期日:12月11日(土)
メニュー:「ツイワン」(日本の焼きそばに似ています♪)

(2)中国編 期日:12月12日(日)
メニュー:「豚の骨付きスペアリブの甘酢煮」
「山芋とキクラゲの炒め物」

(3)オーストラリア編 期日:12月18日(土)
メニュー:「ラミネトンとアンザック・ビスケット」
(オーストラリアの伝統菓子2品です。)

・受付:午前9時30分まで

・料理教室:午前9時30分から午前11時30分まで

・会食とお話:料理教室後行きます。その後、片付けです。

・会場:「まちなかキッチン」(まちなか交流センター1階)

(国道10号沿いの都城中央郵便局隣の大丸跡地)

インフォメーション

●都城市立美術館からのお知らせです。

開館40周年を記念し、日本美術の流れを都城・南九州の視点から振り返る特別展を開催します。

・日 時:10月30日(土)~12月5日(日)

・開館時間:9時~17時(入場は16時30分まで)

・観覧料 一般 1,000円(当日) 800円(前売り)

高校・大学生 600円(当日) 400円(前売り)

中学生以下は無料

詳しくは、都城市立美術館(電話:25-1447)までお問い合わせください。

●MIA NEWSに記事を書きませんか

海外旅行記、海外留学体験記、ホストファミリー体験談など記事に書いてみませんか。1200字程度で、写真1~2枚です。1200字以内でも以上でも構いません。ご相談ください。名前を掲載したくないという方も考慮します。興味のある方はお気軽にお問い合わせください。お待ちしております。

編集部より

朝晩のひんやりした空気と抜けるような青空、野山にはスキの穂。秋ですね。山が黄色や赤に染まる時も間近になってきたので、今年こそテントや寝袋を背負って登山→山中にベースキャンプ→朝な夕なに山歩き!!なんて野心を燃やしています。 [池田]

今回は【栃木】です。

栃木と言えば…「ごめんね、ごめんね〜♪」●字○事さんでも有名になりましたよね。イチゴや干瓢(かんぴょう)の生産高は全国一位です。伯母が埼玉から栃木に移り住み、「埼玉のおばちゃん」から「栃木のおばちゃん」になったのも懐かしい昔の話です。

そんな栃木県には、有名な妖怪がたくさんいるようで、●ケモンの○カチュウみたいな妖怪『雷獣(らいじゅう)』や忍者漫画ナ●トでも有名な『九尾の狐』、『百目鬼(どうめき)』なども栃木県の妖怪と言われているそうです。そんな栃木県の伝説が【玉藻前(たまものまえ)】です。

平安時代、鳥羽上皇をたぶらかす美女・玉藻前の正体は、九尾の狐でした。体調を崩した上皇の病の原因を見破ったのが陰陽師で、玉藻前は九尾の狐の姿となり逃げだします。那須の地で退治されるのですが、そこで「殺生石」という石と化します。この石は毒を放っており、近く生き物の命を奪い続けたそうです…

現在も日光国立公園内に「殺生石」があり、周りには草も生えないそうです。いつか行ってみたいです。 [西畑]

スポーツの秋ということで、ジョギングでもしたいところですが、運動が苦手な私にはハードルが高いため、就寝前の3分間ストレッチを始めました。とにかく体が硬く最初の数日は辛かったのですが、最近では前屈して指先が床に付くようになりました。「塵も積もれば山となる」を実感しました。何事も小さなことからコツコツと頑張りたいと思います。 [山内]

10月に入って、朝晩は少しずつ気温が下がってきて肌寒く感じるが増えました。秋が近づいてきたんだなあ、と意味つつも、お昼はまだうっすら汗をかく時もあるくらい暑くて、一日の中の寒暖差に疲れてしまっています。皆さんは体調を崩したりしていませんか?

秋といえば食欲の秋、読書の秋、スポーツの秋と色々あります。私は小さい頃から『読書の秋』派で本を読み漁っていたのですが、もっぱら『映画の秋』派に変わりました。

最近では自宅で映画が楽しめる時代になり、休日は家に引きこもって映画を観続けています。

健康のためにも、そろそろスポーツの秋にも挑戦しないとなあと思いつつ、また映画を観てしまった休日でした。 [川内]

先月、学校訪問で行った中学校の1年生の生徒さんから感想文をいただきました。「夏はモンゴルで日が暮れるまで夜ふかしてみたいです」と書いてあり、その思いが詩のように滑らかに聞こえました。

草原の夕日が地平線に涼むと、乾燥しているステップ地帯の空気が、柔らかいミストをかけたかのように潤いに包まれます。

私たちの感覚で言えば“草の湿気が舞う”時で、マイルドなハーブの匂いが広がります。心も、体も自然の温度と香りに癒される一時で、大好きです。 [ソヨ]

マスク生活して以来、息苦しさとか眼鏡が曇るとか紐で耳が痛くなるなどの不便以外、もう一つ大変なことがあります。それが、人の言葉をうまく聞き取れない時がかなり増えました。今までのコミュニケーションの中で、口模様と表情を頼って情報を受け取ってきた分はマスクのせいで出来なくなりました。さらに私近視もひどいので、学生時代からよく人に言うセリフが「ちょっと待って、眼鏡かけさせて、じゃないと、何言ってるか聞こえないから」です。でも健康診断の時、聴力の検査は全然問題なかったはずなのに…。 [銭]

9月30日の緊急事態宣言解除の二日後、来日したばかりのALTの歓迎会を開催できました。短時間・少人数の飲み会でしたけれど、久しぶりに皆さんと一緒に飲み、雑談するだけで良くストレスを発散できました。一方、今まで通り外食していない、お家で新生活が続く、日々努力している皆さんのことを考え、少し罪の意識を感じました。早く元の生活に戻るよう願っています! [ジョージ]

皆様には総会での手続きの遅れでご迷惑をおかけしました。申し訳ありませんでした。今後は十分に気を付けながら事務を進めてまいります。さて、12月に国際交流員による料理教室を開催します。まちなかキッチンで初めて行きます。早めに申し込みください。 [田中]