

好きです
わたしの
すかがわ

須賀川 事典 ランナーズ編

★ SUKAGAWA CITY ★
★ ENCYCLOPEDIA ★
★ じすてか さんかわ ★



「あなたが育ったまちはどんな場所ですか？」

そう聞かれたらあなたは何と答えるでしょう。

頭の中には数々の思い出や四季折々のふるさとの風景がひろがっているのではないのでしょうか。

その何気ない思い出や風景は、須賀川で暮らした人、働いた人、遊びに来た人など、さまざまな人たちの手によって育まれてきたものです。

今を生きる私たちは、そうした人たちからのバトンを受け取って、それを未来へつなげていく途中にあります。

速く走る人も、ゆっくり走る人も、歩く人も、いろいろな人が今この時を一緒に生きています。

「好きです わたしの すかがわ」というメッセージは、まちを思う心だけでなく、まちに関わるひとりひとりが、自分自身を好きになって、自分に自信と誇りをもって欲しいという願いが込められています。



今回は「ランナーズ編」

「走る」ことに真摯に向き合い、多くの人を魅了し、今なお影響を与え続ける「円谷幸吉」を通して、彼が伝えた「走る楽しさ」をひも解いていきます。

須賀川事典を通してふるさとを誇りに思う心に新たな輝きが増しますように。



ヤマザキマリ

相澤晃

人間が持つ可能性を伝える、表現としての「運動」と「漫画」

須賀川市で生まれ育ち、「円谷幸吉選手のDNAを引き継ぐ一人」として陸上競技界で活躍する相澤晃選手。漫画『オリンピック・キュクロス』の中で、1964年の東京オリンピックと円谷選手を描いたヤマザキマリさん。それぞれの目に映った、円谷選手や運動について語り合ってもらいました。



衣装協力(ヤマザキマリ):ブルネロクネネリ/アガット

運動への苦手意識から生まれた漫画『オリンピック・キュクロス』

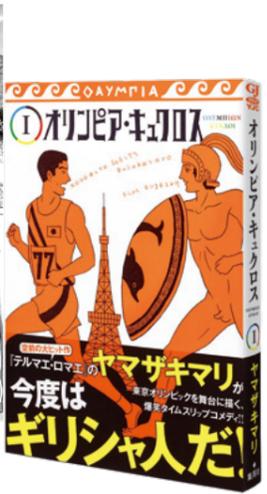
相澤 もともとヤマザキさんの『テルマエ・ロマエ』が好きだったので、『オリンピック・キュクロス』は最初から「これはハマリそうだな」と感じながら読んでいました。
ヤマザキ アスリートとして、読んでいて共感できたりしましたか？
相澤 かなり共感しました。それこそ主人公のデメトリオスのように、走るのが速いのに、競うことが嫌いで陸上競技をやめてしまった人が僕の周りにはいて。そういう人も読んだほうが良い作品ではないかと思いました。
ヤマザキ ああ、良かった！ 私は運動能力が高いものの、率先して自分から運動をしたり競ったりすることがすごく苦手です。ずっと運動することを拒んだのですが「なぜ人は運動をするのか？ 誰かが運動をしている姿を見て、なぜ人は熱狂するのか？」というのことに心が芽生えたことが、『オリンピック・キュクロス』を描こうと思ったきっかけだったんです。ただ、あらゆるメディアが運動というものを賛美するなか、少し違った角度から私の考える運動を描きたいという想いもあって。そこで、走ることに一生をさ

さげた象徴的な存在として、円谷幸吉さんを作中に登場させたんです。
相澤 僕は円谷選手と同じ須賀川市出身で、同じ年齢で東京オリンピックに出場したこともあって、読みながらすごく親近感がわいていました。
ヤマザキ そうか、同じ24歳。
相澤 円谷選手と同じような立場や気持ちで大会には臨んでいたのですが、『オリンピック・キュクロス』を読みながら「もし僕が彼の立場だったら耐えられないだろうな」と思う場面が多かったです。1964年の当時と現在では、時代も考え方も違うと思うのですが、僕はプレッシャーを背負って走らなければいけないことがあまりないです。し、たくさんのおいしい人たちに支えられているので、すごく恵まれているなと感じます。
ヤマザキ 円谷さんの場合は支えてくれるというよりも、「とにかく結果を出してほしい」という命令しか出されていないだったので過酷ですよ。円谷さんが亡くなってしまいうちは、私も描いていてつらい気持ちになりましたが、円谷さんのお兄様である喜久造さんが「幸吉が生まれ変わって、言えなかったことを言ってくれたみたいだ」と、漫画の担当編集者に電話をくださったんです。その話を聞いたとき、

すごく心が震えましたし、「円谷さんもどこかにいて見てくれていたのかな」という気持ちになりました。
相澤 僕は読んでいて、「円谷選手を超えたい」という気持ちも出てきましたね。あと、今の時代の子どもたちはリアルタイムで活躍している選手ばかり注目してしまうと思うので、こうやって漫画を通して円谷選手のことを知ってもらえたらいいなと思いました。

ないですか？ でも、例えば漫画や小説、映画といったものからいろいろなことを感じて、それを走ることで表現しても良いのではないかと私は思っています。相澤さんは走っていて、何かを表現しているような気持ちになりました。相澤 ありがとうございます。
相澤 なりますね。僕は言葉で語ることで得意なタイプではないですし、走ることでしか表現できないので。
ヤマザキ 表現をされるとしたら、それはどんなことですか？ やっぱり運動をすることの素晴らしさや、体を動かすことへの感動になりますか？
相澤 そうですね、見ている人が興奮するような走りをしたとは思いますが、「やっぱり運動っていいな」と

ヤマザキ もっといろんな人に、特に運動選手に読んでもらえないかなとは思っています。どうしても運動選手はトレーニングや練習に一生懸命になっってしまうから、他のことが入ってこなくなってしまう場合があるじゃ



『オリンピック・キュクロス』ヤマザキマリ著 集英社

古代ギリシャで壺絵師を目指す、青年デメトリオス。村の人々からは「草食系オタク」と変わり者扱いされていたものの、抜群の運動神経を見いだされ、村の存続をかけた運動での勝負に巻き込まれてしまう。争いを好まないデメトリオスは、思い悩むうちになぜか1964年オリンピックに沸く東京に漂着してしまふ。円谷選手をはじめ、さまざまな人々との出会いを通じて成長する青年の姿を描きながら、運動やスポーツのあり方も問いかける、学びと笑いに満ちたタイムスリップコメディ。



相澤さんも私も
同じ表現者だと思っています。

ヤマザキ・マリ

漫画家・文筆家。東京造形大学客員教授。
1967年東京生まれ。

1984年にイタリアに渡り、フィレンツェの国立アカデミア美術学院で美術史・油絵を専攻。比較文学研究者のイタリア人との結婚を機にエジプト、シリア、ポルトガル、アメリカなどの国々に暮らす。2010年『テルマエ・ロマエ』で第3回マンガ大賞、第14回手塚治虫文化賞短編賞を受賞。2015年度芸術選奨文部科学大臣新人賞受賞。2017年イタリア共和国星勲章コメンダトーレ勲章。



思ってもらえたらうれしいです。僕は子どもの頃、太っていて運動がすごく嫌いで、走るのも苦手だったんですよ。でも小学校3年生のときに走り始めてからは円谷選手をはじめ、さまざまな選手から影響を受けたので、僕も彼らのような存在になりたいと思っています。見ている人に「自分にもできるんだ」と感じてもらえたらいいなと思いつながら、走っていますね。

**走ることも、漫画を描くことも
全ては同じ「表現」**

ヤマザキ 相澤さんは国際大会でいろいろな国の選手に会われていると思いますが、走りひとつにしても、国によって違いがあったりしますか？

相澤 全然違います。海外の選手の場合、お祭りのようなものがありますね。試合前のアップにしても、海外のチームはみんなで集まって楽しそうに走っていたりします。

ヤマザキ それも『オリンピック・キョクロス』で描きたかったことなんですけれど、海外の選手はおおらかですよね。たとえば冬季オリンピックのモーグルやスノーボードにしても、海外の選手は別の職業に就きながら競技をし

相澤 でもヤマザキさんのように漫画や絵を描ける才能、僕はすごく羨ましいです。もし生まれ変わったら、運動の才能よりも、美的才能のある人間がいいなと思っています。

ヤマザキ 私は走れる人のほうがいいですよ、結局はないものなだけですけど(笑)。でも人が走っている姿というのは、たぶん人間の最も根本的なところで感動できるものだと思うんですよ。だからこそ、どんな競技大会でもマラソンや駅伝が特に注目されるのではないかと。

相澤 やっぱ日本人にとってマラソンは大きな存在だと思います。でも僕の中で走ることの基本はトラック競技なので、もっとトラック競技を広めていきたいという想いがあります。

ヤマザキ 確かに「走る人は屋外を走るもの」と解釈されがちで、トラック競技の楽しさが注目される機会が、ま

須賀川市とは縁もゆかりもなかった私ですが、円谷幸吉さんという存在を通じて、新たなご縁を得ることができました。円谷さんのこたえの地域の姿勢には、とても心が温まるものを感じます。過去の出来事を「終わったこと」として忘れる考え方は私は苦手です。歴史を反すうして未来へと生かそうとする姿勢、その中で相澤さんのような選手も生まれていることも含めて、須賀川は素晴らしい地域だなと思います。

見ている人に「自分にもできるんだ」と感じてもらえたらいいなと思いつながら、走っていますね。

ていて「気がついたら選手になれて、金メダルがとれちゃいました」みたいなノリで。その一方、日本の選手は「結果を出さないとダメだ！」と頭が一杯になっていて、ゆとりがないように見えたりもする。陸上競技の世界でも、こういった雰囲気はあったりしますか？

相澤 あります。実業団選手よりも市民ランナーの方々のほうが走ることを楽しんでるように見えるのですが、それはやはり余裕があるからだと思います。でも、僕はどちらかというと海外の選手みたいに、もっと楽しみながら競技に取り組みたいと思っていますね。お金を稼ぐために競技をするのではなくて、まず競技を楽しむことが先にあるので、その結果が稼ぐことだと考えているので。

ヤマザキ いいですね、ぜひ相澤さんにその道を開拓してもらいたい！運動も絵を描くことも、簡単にお金を稼

だ少ないような気がしますね。

相澤 少ないです。トラック競技の場合はサッカーや野球と同じで、競技場の中で、選手と観客が一体になって盛り上がる楽しさがあるんですよ。

ヤマザキ それはロック歌手がステージの上で歌っているときに出すエネルギーと似ているかもしれない。そういえば、国立競技場の写真をイタリア人の夫に送ったら「これ、東京のコロセウム？」と言われたことがあって。

相澤 確かに、ローマのフラウイウス円形闘技場みたいですよね。

ヤマザキ 写真で見ると、本当に似ているんですよ。何十世紀の間も変わらない、あの円形の建物じゃないと放つ出できないエネルギーというのがやっぱりあるのだなと、今お話を伺っていて思いました。以前に古代オリンピックが開催されていたオリンピックという街を訪れたのですが、当時の熱気が伝わってくるくらいに、競技が行われた場所がきちんと整備されて残されていて。そのときも「人間のメンタリティーというのは、そんなに進化していないんだな」と思いましたね。運動や、生身の人間でないとできないことを見たいという想いは、どんなにテクノロジーが進化した時代に生きていても、やっぱり変わらないんだなって。

あいざわ・あきら

旭化成陸上部所属。1997年、福島県須賀川市出身。長沼中学校・学法石川高校・東洋大学卒業。中学時代は円谷ランナーズに所属し、ふくしま駅伝須賀川市チームで活躍。大学4年生の時に出場した大学三大駅伝のすべてで区間新記録をマークし、箱根駅伝2区では驚異的な記録で金栗四三杯(大会 MVP)を獲得。2020年12月の日本陸上競技選手権大会10000mでは、27分18秒75の日本新記録で優勝し、東京2020オリンピック男子10000mに出場。2022年の第66回全日本実業団対抗駅伝の3区で区間賞(区間新記録)を獲得。

僕は言葉で語るのが得意ではないタイプ、
走ることでしか表現できない。



相澤選手からのコメントも YouTube
須賀川市公式チャンネルをご覧ください。



原晋 × 水野武

先人たちの
たすき
からの襷を
つなぎ続ける
ために

相澤晃選手をはじめ数々の選手を輩出し続けている、須賀川市ス
ポーツ少年団円谷ランナースの水野武代表。日本陸上界に新たな風
を吹き込んでいる、青山学院大学体育会陸上競技部長距離ブロック
の原晋監督。実業団選手としてのキャリアを経て指導者となった2
人は、どのような想いを抱きながら選手たちを育てているのか？
陸上界の未来を見据える2人に語り合ってもらいました。

陸上界で受け継がれる

円谷幸吉が築いた礎

水野 私は円谷幸吉さんがマラソン銅メダルを取られた東京オリンピック開催年の1964年に生まれました。円谷さんと同じ県立須賀川高等学校陸上競技部を経て、実業団の陸上競技部で経験を積んでいることもあり、私にとって円谷さんは運命そのものという存在ですが、原監督にとって円谷さんはどのような存在ですか？

原 やっぱり日本の陸上界の父と言っても良いくらい、偉大な先輩というイメージがありますね。私はオリンピックの男子マラソンに2度出場された瀬古利彦さんの姿を見て走ろうと思ったのですが、瀬古さんは円谷さんの姿を見て陸上を志されたと聞きます。そう考えると円谷さんは、脈々と続く陸上界の源流にある方かなと思いますし、彼の功績をもってして福島県における長距離界の発展はありますよね。

水野 郷土須賀川でも、陸上界を発展させたい、第二の円谷選手を育てたいという先輩方が今までたくさんいて、それが今につながっていると私も思います。

原 現に箱根駅伝の指導者も福島県出

身者が多いですし、現監督では4人います。*。それだけ円谷さんの功績が礎となっていて、後世にも受け継がれているのではないかと。

水野 そうだと思えます。現在のスポーツ少年団に入団する小中学生にとっては相澤晃選手や阿部弘輝選手のほうが身近な存在ですが、やはり円谷さんからのつながりがあったからこそ、相澤選手や阿部選手が育った環境が生まれたのだと思います。ただ、世界を目指す領域での選手として走れる期間は人生の中で短いので、選手を引退した後次のステップとして人生を自分で切り開いていけるように、指導者としては選手自身にもいろいろと考えてもらいながら、次のステージ目標も含めて考えられるように指導しなければいけないと考えています。

原 「背中を見てついてこい」という指導は、今のご時世では成り立たないですからね。私の指導スタイルは、ある程度のキーワードを与えて、それを学生自身が考えて実践していくという方法を取っています。その中で徐々にキャプテンや寮長の候補となる学生というのが絞られてくるのですが、やっぱり主要なポストに就くのは自分の言葉を持っていく学生なんですよね。

水野 私自身が実業団時代に所属して

いたチームの故佐々木功監督は、長距離選手は「セルフコントロール」が大切とよく言っていました。2016年に亡くなられた、円谷ランナースと一緒に立ち上げた時の代表だった芳賀敏郎さんも、よく団員の小中学生に「自分で考えて行動しなさい」と言っていました。高校生や大学生になると、もっと速く走れるようになりたいと感じて努力をすると思うのですが、小中学生の場合はまだそのまでの意識がなかったりする。そういった中で、子どもたちが走ることを嫌いになる環境にだけはしたくないので、我々円谷ラン

ナースの「楽しく走れば速くなる！」のキャッチフレーズにもありますように、楽しい練習会の雰囲気にするのを常々心がけ、あまり「ダメ」という言葉は使わずに、プラスにつながることを話すようにしています。

原 私も同じで、良いところをできるだけ見て、長所を伸ばすという視点で指導に取り組んでいます。でも大学の場合は義務教育ではないので、指導者の立場からすると学生が陸上競技の運営を通してコミュニケーション能力、計画能力や分析力といったものを学べるようにする必要があったとも考えて



青山学院大学 陸上競技部 練習風景



円谷ランナース 練習風景

勝利・資金・普及の好循環が必要

います。青学では週6日間の練習のうち3日間はこちらが設定をした練習をして、残りの3日間は学生が自分で質と量を決めて練習をする形をとっていますが、こういった活動が学生の計画力習得につながるかと考えています。卒業後に実業団の選手になるにしても、

やっぱり高校や大学で最低限の学習をするべきだと思いますね。学ばなければいけない人生の中で大切な時期に、ただ言われた通りに走っているだけで何も習得できていなかったら、選手を引退して社会人となったときに大変な目に遭いますから。あと、陸上は一人で走って行う競技なので、みんなで助け合いながら行うラグビーなどの競技と比べるとコミュニケーション能力を伸ばしにくかったりもする。

水野 確かに全体的に見ても、他の団体スポーツ競技に比べると、性格の大人しい子どもが陸上競技をやっているというパターンは多いかもしれないです。
原 そこを補うために駅伝という団体競技や寮生活を通して、学生同士がつながりを持てるように指導をさせてもらっています。昔はよくスポーツ選手には忍耐強さが大切だと言われていま

すが、忍耐強さも大切とはいえ、それ以外にも必要な要素もある。そういったものを陸上競技の運営を通して、いかに学生に習得させていくかが、教育機関の指導者としての役目だと思っています。

未来の選手たちを育む 新たな環境をつくるために

水野 原監督は現代における陸上界を盛り上げている中心人物だと私は思っているのですが、少し前に新しい大会を開かれていましたよね？

原 MARC H対抗戦（明治、青山学院、立教、中央、法政の5大学1万メートル対抗戦）ですね。陸上の大会は地味になりがちなので、ドローンを飛ばしたり、照明も競技場のものではなくLEDライトを持ち込んで使ったりと、ド派手な演出をしました。

水野 優勝校への奨学金も用意されましたよね。ああいった新しい発想も今後は必要だなと感じました。

原 参加した選手はみんな楽しかったと言ってくれましたし、8割以上の選

手があの大会で自己最高記録を出すことができませんでした。ただ、監督かつ研究者としては、ここで終わらせてはいけないので、大会の満足度を調査するアンケートの結果が出たら日本陸連に提言をしようかと思っていますし、論文も書こうかと考えています。

水野 先ほど円谷さんから続くつながりについての話もありましたが、福島で育った選手たち、相澤選手・阿部選手含め、引退後に帰ってこられる環境づくりについても真剣に考えなければいけないと私は現役引退後から思っています。我々の円谷ランナーズも近いうちにNPO法人にして幅広い方々からスポンサーを募って地域に根付いたヨーロッパ型のクラブチーム形式にできないかと考えているところです。

原 いかにして選手たちのセカンドキャリアを充実させられるかも大切ですよ。私はアスリートキャリアセンタリーという一般社団法人を立ち上げ、会員からの会費のほか、スポンサーや協賛企業の方々から賛助会員としてお金をいただいて運営しているのですが、活動を通してコーチ陣の雇用が生まれています。ひとつの会社をつくって発展させれば雇用が生まれ、引退したアスリートが地元に戻って子どもたちに陸上を教えることで普及活動が始

みずの・たけし

1964年、福島県須賀川市出身。須賀川高校2年で本格的に陸上を始め、卒業後は実業団のNECホームエレクトロニクスに所属。青東駅伝に東京都代表で5回出場し、1989年の全日本実業団対抗駅伝で4区を走り3位入賞に貢献した。

2010年からふくしま駅伝須賀川市チームの指導に携わり、2013、2014年は監督を務めた。2011年、円谷ランナーズの創設に携わり、2017年から代表に就任。相澤選手や阿部選手をはじめ多くのランナーを全国に輩出している。

我が須賀川市は坂道が多く、ランニングの練習に向いた場所が実は多かったりもします。また市内で活動をされているさまざまなランニングクラブでは、幅広い世代の方が走ることを楽しんでいます。我々円谷ランナーズでも今後走るきっかけ作りのイベントを開催できればと考えていますので、是非お気軽に参加していただければうれしいです。

まり、普及によって増えた部員の中から新たな選手が育って地元にも活気が生まれるという好循環を生み出すことができる。けれども、これまでの陸上界における歴史の中ではスポーツビジネスネスという概念がないため、ボランティアで運営することが一般的とされてしまっている。これだと活動が長続きしないので、スポーツでお金を稼ぐことは決して悪いことではないという文化もつくっていかないと、陸上界は発展していかないと思っています。
水野 ボランティアだけでは活動を続けられないのは、私も本当に感じます。
原 組織を存続させるためには、勝利と資金と普及のトリプルミッションを好循環させる必要があって、そのベースとなるのが確固たる理念。理念をしっかりとつくっておけば味方が増え、賛助会員も増えてきて、勝利・資金・普及の好循環が生まれる。でも、この3要素を意識しながら組織をマネジメントしていける指導者がいるかという話になると、残念ながら……
水野 いないですよ、まだ。
原 こういった取り組みを水野さんはこれから須賀川市でされていくと思うのですが、ぜひしっかりとした仕組みをつくっていただきたいです。
水野 あと私としては、市民の方々が

走ることを始めるきっかけ作りとなるようなイベントを開催したり、市内のランニング環境を整備したりしていければとも考えています。
原 もし走ることがどうしても長続きしないという人がいたら、まず10日間連続で走ることを僕はおすすめしたいですね。三日坊主ってよく言ったもので、三日でやめるとただつらいだけなんだけど、10日間走ると体つきが変わってくるし、走らなるとごはんがおいしく感じられなくなったりする。なので、まずは走ることを習慣として取り入れてみてほしいですね。
水野 そうですね、いかに走ることに取り組むかも大切になるので、走るきっかけとして、マラソン大会に実際に申し込んでみるというのも良いかもしれません。大会に向けて走るという目標ができることによって、自然と走る回数も増えると思いますし。
原 大会も身近な地域で開かれているものではなく、観光に出かける感覚で離れた地域の大会で走るというのも良いですよ。観光をしたり遊んだりした後、大会で走って、温泉宿に泊まって体をいたわり、おいしい食事やお酒を楽しみながらレースについてみる感じで盛り上がるといいですね。「また走ろうかな」という好循環が生まれますからね。

はら・すすむ

1967年、広島県三原市出身。世羅高校を経て、中央大学に進学し、全日本インカレ5000mで3位入賞。陸上競技部第1期生として中国電力に進み、5年目で競技生活を引退。1995年、同社でサラリーマンとして再スタートし、ビジネスマンとしての能力を開花。2004年、青山学院大学陸上競技部の監督に就任。2009年に33年ぶりの箱根駅伝出場を果たす。2015年、青学史上初となる箱根駅伝総合優勝に輝く。2018年、箱根駅伝4連覇を達成。2022年、大会新記録で2年ぶり6度目の箱根駅伝総合優勝に再び咲いた。

原監督からのコメントもYouTube
須賀川市公式チャンネルでご覧ください。



須賀川市の皆さん、お元気でしょうか？ランニングは楽しいもので、始めると体がぐっと絞られますし、何より走った後のごはんやお酒がおいしくなります。ぜひランニングを始めてください、つづけてください！



第39回大会に出場された、須賀川市のランナーの皆さん。3年ぶりの大会の感想をはじめ、走り始めたきっかけや普段の練習方法などについて伺いました。

円谷幸吉 メモリアル マラソン 大会 レポート

円谷幸吉選手の偉業をたたえようと、共に、第二の円谷選手の育成を目指して1983年から始まった円谷幸吉メモリアルマラソン大会。台風被害やコロナ禍によって中止が続いていましたが、2021年10月17日に3年ぶりとなる第39回大会が開催されました。例年であれば全国各地から集まった3千人以上のランナーたちが、ハーフマラソン・10キロなど6種のコースを走り、スタートとフィニッシュ地点の須賀川アリーナではなめこ汁などがふるまわれ、大きな盛り上がりを見せる大会。

第39回大会では新型コロナウイルス感染症拡大防止のため、出場は須賀川市民もしくは市内

スポーツ少年団加入者に限定し、コースも5キロ・3キロ・2キロの3種のみと、内容を大きく変更した。開催となりました。大会当日は200人以上のランナーと、円谷選手の盟友である君原健二さんをはじめとする3人の招待選手が、秋の須賀川路を駆け抜けました。雨の中の開催にもかかわらず、ゴールでのランナーもはじけるような笑顔を見せ、改めて仲間と走れる喜びで満たされていました。



125
鈴木 直人さん

日ごろのトレーニングの成果を確認する機会として参加しています。この大会は起伏のあるコースが魅力で地元の大会ということもあり知り合いも多く楽しいです。大会の10kmコースは練習にとてもおすすめて、もっと長く走りたい人は阿武隈川のサイクリングロードのコースもいいですよ！

151
紺野 武志さん

ダイエット目的で走り始めて10kgも痩せました！ ランニング友達が良いライバルとなって続いています。地元の大会なので参加しやすく、3年ぶりに開催されたのがとてもうれしいです！今日は粘りの走りを、と思って朝ごはんは納豆を食べてきました。



633
西間木 佑子さん

須賀川には走ることを楽しんでいる人が多く、この大会もみんな楽しんで走れる雰囲気が好きです。これまで子どもと一緒に参加していたのですが、大きくなってからは一人で参加するようになりました。普段は翠ヶ丘公園の坂でトレーニングをしています。桜の美しい春は駅遊園川の直線コースも練習にはおすすめです！

634
鈴木 聡美さん

地元の大会なので親しみがあります。小学校のころは参加しなければいけない大会という気分でしたが、大人になってからは楽しんで参加しています。普段はランニングクラブのメンバーと月1回、それ以外にも有志の仲間と週1回以上トレーニングをしています。



641
山口 富子さん



198
木島 敏幸さん

友達と飲んでいるときに誘われて、地元を盛り上げるために！と思いついて参加してからもう10回以上参加しています！例年は走り終わる後は温泉に行き友人とお店を貸し切りして反省会を行っているのですが……。地元のランニングクラブで練習している、山寺池公園は400mトラック、自動販売機やトイレ、子どもが遊ぶところがあって練習にはおすすめです！



106
佐藤 慶太さん

中学生の時からこれまでに15回ほど参加しています。練習は週に2〜4回で月に3〜400km走っています。ふくしま駅にも出ていて、今はコーチをしています。最近体調を崩してしまい、今回は思った走りができませんでした。いつもなら10kmを32分台で完走できたはずなのに……。



メモリアルマラソンには親子で何回か出場していましたが、今日は初めて一人で走ります！夕方お父さんと家の周りを走って練習しています。今日は朝6時に起きて大好きな豆腐と油揚げの入った味噌汁とごはんを食べてきました。

937
内藤 煌星さん

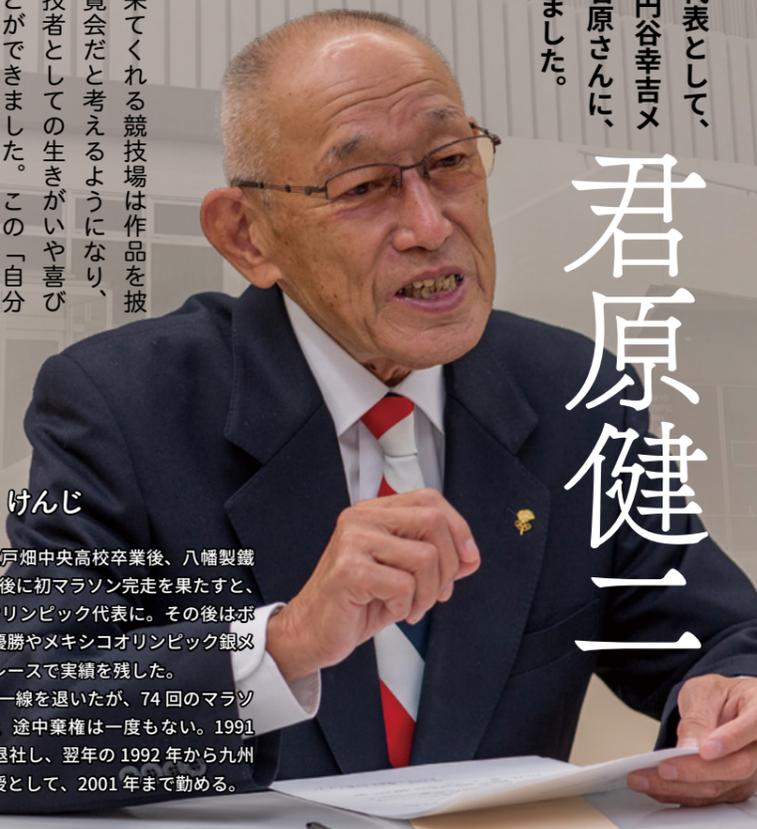


私が競技者として一番誇りに感じているのは1964年の東京オリンピックに参加できたことです。この大会で素晴らしい記録を残した円谷さんの功績をたたえ、第二の円谷選手を育てようという須賀川市民の方々の想いと共に、円谷幸吉メモリアルマラソン大会は発展してきたと感じています。箱根駅伝で活躍する選手や指導者が実際に育っているこの魅力的な大会から、これから陸上競技で活躍する選手が生まれてくると思っています。

子どもの頃の私は劣等感の塊のような人間で、走るのも得意ではなく、陸上競技の選手に将来なろうなんて気持ちはありませんでした。高校卒業後に八幡製鐵（現在の日本製鐵）に陸上部の選手として入社したときも、良い選手になろうというより、せつかく入社させてもらったので自分なりに頑張らねばいけないという気持ちでいました。走ることは本当につらく、苦しい修行の連続でしたが、あるとき「自分の体はランナーという芸術的な作品だ」と思えたのです。つらい練習の毎日作品をつくるアトリエで、観客の

1964年の東京オリンピックマラソン日本代表として、円谷選手と共にメダルに挑んだ君原健二さん。円谷幸吉メモリアルマラソン大会に例年参加されている君原さんに、走り続けることの意義について語っていただきました。

君原健二



きみはら・けんじ

1959年福岡県立戸畑中央高校卒業後、八幡製鐵に入社。入社3年後に初マラソン完走を果たすと、1964年の東京オリンピック代表に。その後はボストンマラソン優勝やメキシコオリンピック銀メダルなど多くのレースで実績を残した。32歳で競技の第一線を退いたが、74回のマラソン大会に出場し、途中棄権は一度もない。1991年新日本製鐵を退社し、翌年の1992年から九州女子短期大学教授として、2001年まで勤める。

職場や国を代表する選手としての責任感をまもっていた競技者時代は、どんなに美しい場所を走っていても心から楽しめずにいました。しかし1973年に競技の第一線をしりぞき、市民ランナーになってからは、小鳥のさえずりや波の音、花や海の香り、自然や人とのふれあいなどを走りながら感じられるようになり、五感を通して走ることを楽しめるようになりました。私は、良い記録を出すために

無理をする競技者に誰もが必要はないと思います。体を動かすというのは健康の基本なので、市民ランナーは自分の体力や生活に応じた実現しやすい目標を立てるのが良いと思います。また走るということは本当に面白がなく、やっぱり一人で走るよりも仲間と走ったほうが楽しいです。なので、できれば仲間と一緒に楽しみながら走ることをつづけてほしいです。

Kokichi Tsuburaya

INFOGRAPHICS

数字で知る 円谷幸吉の軌跡

もっと
円谷幸吉に
ついて
知りたい方へ

円谷幸吉メモリアルホール
貴重な資料とともに、歴史に残る
名ランナーの軌跡を紹介
所在：須賀川市牛袋町5番地
須賀川アリーナ内 入館料：無料



須賀川市 HP
【円谷幸吉を知る】



24歳5か月

1964年10月
東京オリンピック 10000m
6位 28分59秒4
東京オリンピック マラソン
3位 2時間16分22秒8
銅メダル獲得

24歳1か月

1964年6月新潟国体
5000m
優勝 14分2秒2
日本新

23歳6か月

1963年11月
オリンピック候補記録会
10000m
3位 29分13秒8
日本新

23歳3か月

1963年8月
ニュージーランド記録会
20000m
2位 59分51秒4
世界新
ニュージーランド記録会
1時間競争
2位 20081m
世界新

20歳

1960年
県総合体育大会
5000m
優勝

14歳

1954年
中学校校内
マラソン大会3位

0歳

1940年
5月誕生

24歳3か月

1964年8月
北海タイムスマラソン
2位 2時間19分50秒0
オリンピック候補記録会
10000m
優勝 28分52秒6
日本新

23歳11か月

1964年4月毎日マラソン
(オリンピック代表選考)
2位 2時間18分20秒2
マラソン大会出場2回目

23歳10か月

1964年3月
中日名古屋マラソン
5位 2時間23分31秒0
初マラソン

23歳5か月

1963年10月
山口国体
5000m
優勝 14分8秒8
日本新

21歳

1961年11月
第11回東日本縦断駅伝
(3区間で区間記録更新)
計15人抜き

17歳

1957年
初めて走った駅伝
(福島県縦断駅伝)
区間賞

12歳

1952年
小学校6年の運動会
1分間競争5位

戦後のオリンピック陸上競技で初のメダルを獲得。またこの大会での日本陸上陣唯一のメダルでもあった。

東京オリンピックに向けた最後の仕上げとして3度目のマラソンに出場。

初マラソンからわずか23日後に出場した大会で東京オリンピック代表に選出された。

初マラソンに挑戦し、見事5位に入賞した。

ニュージーランドでの経験が刺激となり、練習方法を自ら研究して工夫を重ねた。

次第に好成績を収めるようになり、円谷幸吉選手の名は全国に知られるようになった。

自衛隊に入隊し、先輩と2人で始めた陸上部は今でも続いている。

陸上をやっていた兄・喜久造さんの影響で走り始めた。

円谷家の7人兄弟の末っ子に生まれ、軍人だった父には厳しくつけられた。

1964

1963

1961

1960

1957

1954

1952

1940

数字で知る 走り Runのいろいろ

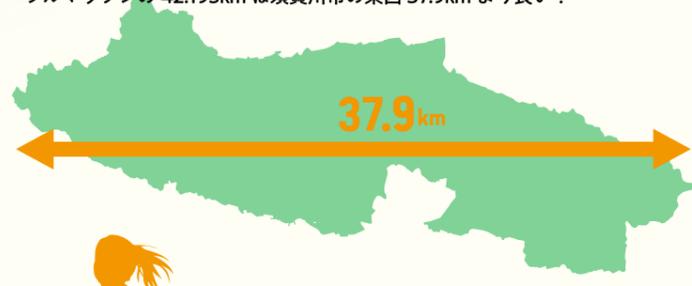
18.6 km/h

円谷幸吉選手の東京オリンピックマラソンの成績は、2時間16分22秒8
平均時速 18.6km/h のスピードで走り続けたことになる。



42.195 km > 37.9 km

フルマラソンの42.195kmは須賀川市の東西37.9kmより長い！



100歳

ランナーに年齢制限なし！
最高齢のフルマラソンランナーは100歳！
ちなみに、円谷幸吉メモリアルマラソン大会参加ランナーの最高齢は82歳！



24,046 km

第36回円谷幸吉メモリアルマラソン大会(2018年開催)の参加者(ペアは1参加者として計算)の総走行距離。全員で駅伝をした場合、須賀川アリーナ→ロサンゼルス→ニューヨーク→パリ→ドバイまで走った距離と同じ。みんなでタスキを繋げると速くまで走れる！(Google Mapsで測定)地球一周は4万km。半分以上走ったことになる。



1909年

日本で最初に行われたマラソン大会は、1909年3月に神戸で開催された「マラソン大競走」(約32キロ)。参加者は、体格試験と予選会408名から選ばれた20名。
ちなみに、円谷幸吉メモリアルマラソン大会は1983年から開催されており、2022年の今年は第40回の記念すべき年となる。

1978年

女性のマラソン大会が正式に認められたのは、1970年代。ニューヨークシティマラソンでは1970年だが、日本は1978年に初の女子マラソン大会が開催された。オリンピックは1984年のロサンゼルス大会から女性ランナーが参加した。ちなみに、円谷幸吉メモリアルマラソン大会では第1回から女性ランナーが参加した。



377,452人

日本陸上競技連盟公認のフルマラソン完走者数は2004年(2003年4月~2004年3月)の78,776人から増え続け、2019年(2018年4月~2019年3月)はおおよそ5倍の377,452人に達した。*1
ちなみに、円谷幸吉メモリアルマラソン大会は日本陸上競技連盟公認の大会。マラソン大会は日本国内でたくさん開催されており、その数は2,500を超えると言われているがその中でも日本陸上競技連盟公認のレースは203しかない。(2019年12月現在)

*1「月刊ランナーズ」調べより(2022年2月閲覧)



2,646 kcal

フルマラソンを走った時の消費カロリーは？
体重60kgの人が4時間でゴールした場合、2,646kcal。
ちなみに、きゅうりのしぼり汁を使った須賀川名物かつぱ
麺1食あたりのカロリーは436kcalなので、6食分。

※計算式：消費カロリー(kcal)=運動時間(h)×体重(kg)×メッツ値×1.05
(2,646=4×60×10.5×1.05)
メッツ値は、国立健康・栄養研究所、改訂版「身体活動のメッツ(METS)表」参照。



役者という人前に入る仕事をしていること
もあり「すごく頑張っているね」とか「面白
そうな仕事だね」と言われがちなんです
が、俺としては小学校の同級生が家庭を持
ちながら須賀川で営んでいる生活が、めっちゃ

でも活かされていたりもします。
芝居をすることはきちんと「嘘」をつくと
だと思っていて、演じる本人にとっては「本
当」にしくちゃいけない。そのために俺は、
演じる役の過去や思い出を、想像でつくった
りするんですね。主役の場合は一から十まで
詳細が台本に書いてあったりもするので、台
本を読めば心情を理解できるし、書かれてい
ない部分は想像で穴埋めをできる。でも俺が
演じることが多かったのは物語にちょっとず
つ登場する、いわば物語の裏の時間を生きて
いるような役柄。なので、演じる役が主役と
会っていない間に何をしていたかを、自分で
全部埋めないとイケなかったりする。この間
を埋める作業をするとき、自分の思い出をも
とに「この人物はこういう子ども時代を過
していただろうから、こんなしゃべり方や立
ち居振る舞いをするはずだ」というイメージ
をつくって演じるのですが、須賀川での思い
出があるからこそ俺だけのイメージを生み出
せていると感じますし、もし思い出がなかつ
たら自分がする芝居も相当違ったものになっ
ていたと思いますね。

ちゃ幸せのかたちだなと思うんですよ。須賀
川は広い街で、中心地から少し離れば、俺
の実家の周りのように40年近く景色が変わ
っていない場所もあったりする。それぞれの場
所に良さがあって、人として生きていく時間
の流れや営み、生きる楽しさがあることが須
賀川の魅力じゃないかと思えます。最近では
市内に若い人たちがお店をつくったりしてい
ますが、若い世代だけで盛り上がるのではな
く、下は子どもから上は80歳や90歳くらい
の人たちも巻き込んでいったほうが面白いの
はないかと思うんですよね。そこに自分がど
う関わっていかけるかは考えていますし、いつ
か芝居というかたちで関わられたらうれしいで
すね。

いたばし・しゅんや

1984年生まれ。福島県須賀川市出身。劇団口口、さんびん
に所属。主な出演作品に、NHK連続テレビ小説「なつぞら」
(2019年)、映画『君が世界のはじまり』(2020年)、『泣く
子はいねえが』(2020年)、『サマーフィルムにのって』(2021
年)、NHK大河ドラマ「青天を衝け」(2021年)などがある。



板橋さんからのコメントも YouTube
須賀川市公式チャンネルでご覧ください。

SHUNYA ITABASHI

心を支え続けてくれている
須賀川出身というルーツ

須賀川
応援団



須賀川市と関わりが深い著名人に須賀川市への
想いを語っていただく『須賀川応援団』

2005年に須賀川市と合併した長沼町と
いう場所で俺は生まれたのですが、父親から
は「どこへ行こうが、ここで生まれ育ったこ
とを忘れちゃいけないよ」と、ずっと言われ
ていました。若い頃は父親の言っていること
が理解できず「俺は東京で活躍してやるん
だ!」と、どこかつっぱねて生きていて、い
ま思うとそういうた雰囲気芝居にも出てし
まっていたんですね。でも30歳を過ぎた頃か
ら、自分には才能がないことを少しずつ認め
て「これが俺なんだ」と受け入れられるよう
になって。才能がなくてもしがみつこうよう
に役者続ける中、自分の心を支えてくれてい
るのが須賀川で生まれ育ったルーツだと気づ

いたんです。この気つきをきっかけに考え方
がどんどん変わり、故郷への想いも強く芽生
えるようになりました。別に東京にいること
がすごいことだとは思わないし、たまたま仕
事があるから東京にいるだけだと思っ
ているのですが、長く離れていた須賀川に
ゆっくりと気持ちに戻っていくような変化は
自分でも不思議な感覚でした。今後、海外で
も役者として活動できればと思っ
ています。どこへ行こうとも「俺は須賀川出身の人
間だ」という気持ちは、ずっと自分の中にあ
り続けると思っています。

の中で生まれた思い出は、中学と高校時代を
過ごした埼玉の全寮制の学校でのもが残っ
ているものの、季節感のある四季折々の思い
出となると、どれも小学生の頃に須賀川で体
験したものばかりなんです。5月頃に実
家の周りがある田んぼに水が張られたことで
感じた、空気の温度や湿度の変化。真夏の太
陽の照り方や、雨が降ったときに嗅いだアス
ファルトのにおい。雪の中を小学校まで歩い
て暖かい教室に入ったとき、石油ストーブの
上に置かれた金だらいが音を立っていたこと
や、お湯のにおいに安心させられたこと。ど
れも事細かに思い出せるくらい自分の中に
残っていますし、この思い出が芝居をする上

板橋駿谷

俳優

NHK連続テレビ小説『なつぞら』で
の番長役をはじめ、ドラマや映画で唯一
無二の存在感を放ち続けている俳優の
板橋駿谷さん。故郷須賀川を離れても、
須賀川への思いを忘れない、板橋さんに
故郷への熱い想いを語ってもらいました。

小針 望さん (児童書担当)

Recommended!

みなさんは、走ることが好きですか?『かけっこ』は、スタートから走っている時の姿勢、足の上げ方、ゴールするまでを絵でわかりやすく教えてくださいます。もしも走るのが苦手なら、この本を見て練習してみましょう。『サイド・トラック』では、運動がダメな中学生が陸上競技を通し、いろいろな人たちと関わりながら、走ることが楽しみになるまでを描きます。どちらも読むと、自然と「自分も走ってみたい!」と思える本です。



かけっこ うんどうの絵本:1

西園一也 / 監修
左藤芳美 / 絵
あかね書房

サイド・トラック 走るのニガテナほくの ランニング日記

ダイアナ・ハーモン・アシャー / 作
武富博子 / 訳
評論社



須賀川が生んだ栄光の銅メダリスト
須賀川市
円谷幸吉
円谷幸久造 / 監修
水野ぶりん / 絵



大河原典子さん (地域資料担当) Recommended!

須賀川にオリンピック銅メダリストがいたなんて! 子どもの頃にそのことを知り、とても興奮したことを覚えています。この絵本には、円谷幸吉選手が大人へと成長していくなか、自分がやりたいことは「走ること」だと気づき、目標に向かって黙々と練習に取り組む姿勢が描かれています。そのひたむきさに、家族や周囲の人たちの応援も熱が入っていきます。子どもたちに、円谷選手の偉業とその志が継承されていくことを願う一冊です。

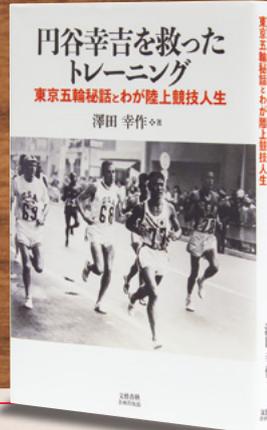
走る人も走らない人も、本から「走る楽しみ」を感じてみませんか? 須賀川市中央図書館の司書がおすすめする本をご紹介します。



増山実
角川春樹事務所



円谷幸吉を救った トレーニング 東京五輪秘話とわが陸上競技人生 澤田幸作 文藝春秋



菅野佳子さん (一般書担当)

この本は、走る奴なんて常々馬鹿だと思っていて、10代から運動と名のつくものをいっさい拒否し「完全文化系夜型生活」を送ってきた著者がなぜ45歳にして走り始め、なぜランにはまったのかを、自虐的で軽快な語り口で綴った「ランエッセー」です。とても読みやすく、本はいつの間にか折り返し地点をすぎ、ついに著者はフルマラソンで4時間3分16秒のベストタイムを持つランナーになっていました。走ることが好きなすべての人が共感できる本です。

岡崎朋子さん (一般書担当)

須賀川市が舞台になっている本書は、著者の丹念な取材によって多くの地元情報が盛り込まれていて、ガイドブックとしてもお薦めの小説です。主人公の円谷ひとみに大きな影響を与える人物として、27歳のさわやかな青年・円谷幸吉選手が登場します。円谷選手の後を継ぐ地元出身選手が実際に2020年の東京オリンピックに出場したことを思うと、読後の感動が増します。映像化された暁には配役を誰に……などと考えて楽しむのも一興です。

Recommended!

1964年の東京オリンピックでの円谷幸吉選手の銅メダル獲得という輝かしい活躍の影に「隠密」コーチがいたことをご存じですか。1960年10月、当時自衛隊体育学校教官だった著者の澤田幸作は、円谷選手と出会います。ともに農家に生まれ育った二人は「百姓魂」の強い絆で結ばれ力を合わせ、ついに国立競技場に日の丸を掲げます。長年明かされることのないトレーニングの秘密や素顔の円谷選手のエピソードは、ファン必読です。

Recommended!

松久淳
山と溪谷社



須賀川事典 ランナーズ編

発行: 2022年3月

【発行人】
須賀川市企画政策部企画政策課
【企画・編集・制作】
森ビル株式会社
【アートディレクション】
大岡寛典事務所
【デザイン】
鈴木陽々

【テキスト】
林みき
【写真】
ただ(ゆかい) (P2-11, P18-19)
菅野雅裕 (P12-13)
【表紙・マンガ】
かつしかけいた

須賀川市へのアクセス

🚗 車で来られる方へ (高速道路利用の場合)
東京方面から 約2時間30分 (浦和IC→須賀川IC)
仙台方面から 約1時間30分 (仙台南IC→須賀川IC)
新潟方面から 約2時間 (新潟中央IC→須賀川IC)

🚆 列車で来られる方へ
東京～須賀川駅 約1時間40分 (東北新幹線郡山駅乗り換え)
仙台～須賀川駅 約1時間 (東北新幹線郡山駅乗り換え)
郡山～須賀川駅 約10分 (東北本線)

✈ 飛行機で来られる方へ
札幌～福島空港 約1時間20分
大阪～福島空港 約1時間10分



須賀川市公式
LINE アカウント



すがかわシティ
プロモーションサイト