

PRIDE OF SUKAGAWA  
円谷幸吉からの伝言



77

TOKYO OLYMPIC 1964  
Marathon Bronze Medalist  
10000m Sixth place



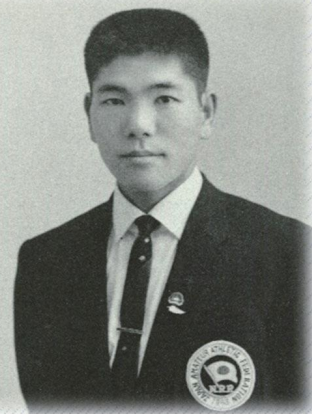
円谷幸吉は、昭和15年5月13日、岩瀬郡須賀川町(現在の須賀川市)にて出生。戦中、戦後の厳しい時代、農家の大家族で厳格な父のもとに育ちました。

高校2年の時、代走で出場した福島県縦断駅伝で区間賞をマーク、周囲からの注目を集めます。以降、本格的な陸上競技の道を歩み、昭和36年の青東駅伝では、出走した3区間すべてで区間新記録を樹立。合わせて15人を追い抜いた記録は、伝説となっています。

昭和37年に第1期生として自衛隊体育学校に入学。昭和39年3月の初マラソンで5位、翌月の東京オリンピック代表選手選考会では君原健二に次ぐ2位となり、日本代表の座を獲得。初マラソンから僅か7カ月で栄光の舞台に進むこととなりました。

東京オリンピック陸上競技最終日のマラソンでは、エチオピアのアベベ、イギリスのヒートリーに続き、円谷は第3位の栄冠に輝きました。記録は自己ベストの2時間16分22秒8。そして、これが彼にとっての生涯記録となりました。

## 円谷 幸吉



23歳 日本代表のジャケット着用

KOKICHI  
TSUBURAYA

## プロフィール

1940年(昭和15年)5月13日 福島県須賀川町(現 須賀川市)に、  
父幸七、母ミツの六男、七番目の子として生まれる  
1947年(昭和22年)4月 須賀川一小入学  
1953年(昭和28年)4月 須賀川一中入学  
1956年(昭和31年)4月 福島県立須賀川高校機械科入学  
1959年(昭和34年)3月 陸上自衛隊入隊、八戸教育隊で訓練の後、  
郡山駐屯部隊第六特科連隊第三大隊本部中隊に配属  
1962年(昭和37年)4月 自衛隊体育学校(埼玉県朝霞市)に入学  
1964年(昭和39年)10月 東京オリンピック陸上競技10000m6位入賞、  
マラソン3位・銅メダル獲得  
1967年(昭和42年)8月 椎間板ヘルニア、アキレス腱を手術(11月退院)  
1968年(昭和43年)1月8日 自衛隊体育学校幹部宿舍の自室で、自らカミソリで  
右頸動脈を切り死去 享年27歳

○身 長 : 163cm  
○体 重 : 55kg  
○胸 囲 : 87cm  
○足 サイズ : 25.0cm  
○足 首 太 さ : 22cm  
○血 液 型 : B型  
○肺 活 量 : 4600cc  
○脈 拍 数 : 42~46  
○呼 吸 数 : 18回/分  
○趣 味 : スポーツ、食べること、  
レコード収集、散歩  
○酒・たばこ : ビールを好んだ、たばこは吸わない  
○尊敬する人 : 両親

新成人の皆さん、誠におめでとうございます。

本書は、須賀川市出身の伝説のランナー故 円谷幸吉氏が一九六六年、北海道在住の新成人向け冊子「成人の書」に寄稿したものです。

本市の新成人の皆さんにも「円谷幸吉からの伝言」として、これからの人生の励みとしていただければ幸いです。

須賀川市

## オリンピックピックの教訓

円谷幸吉

本日成人式を迎えられた北海道のみなさん、おめでとうございます。心からお祝い申し上げます。

いよいよ成人として社会生活への第一歩を大きく踏み出されるわけですが、今みなさんの胸中は思い出多い十代との別れに一種の郷愁を感じながらも、将来に対する期待と希望に胸をはずませておられることでありましょう。このよき日に際して、みなさんが今後成人として明るい、住みよい社会をつくるために、不断の向上心と自信に満ちた態度をもって、力強く自分の信ずる道に向かってたくましく前進され、社会の原動力となられますよう、心からお祈りしてやみません。

一昨年はオリンピックに明け、オリンピックに暮れた一年でありましたが、私にとりましては、生涯忘れることのできない最高の名誉と感激の年でありました。みなさんからは絶大なご声援をいただき、本当



にありがとうございました。この世紀のスポーツの祭典に参加して私の学び得た事柄や、貴重な体験について、不肖の身をかえりみずその一端を記し、皆さんへのはなむけといたします。

一 昨年の東京オリンピックには、幸運にも一万メートルに第六位、マラソンに第三位と、私としては満足のできる成績を収めることができました。確かに銅メダルは私がいただきましたが、しかし競技場での表彰式の時、メインポールにするすると秋風にはためいてあがる日の丸を仰いだとき、私はこの日の丸は国民のみなさんの心からなる声援によるものと強く感じました。あの長かった四二・一九五キロのコースの沿道の人波から、「しっかり、円谷！」「ガンバレ、円谷！」と老若男女の声を限りのあの声援が、一歩一歩後押しをしてきているような気持ちで走り抜きました。

長距離ランナーならだれでも、競技中を通じて一回でよいからマラソンを体験してみようと思うに違いありません。私も元を申せばそのような気持ちがないこともありませんでした。しかし、それがオリンピックという舞台でやることになったのですから、長距離ランナーの本懐というより外はありません。

昭和三十五年のローマ・オリンピックにおいて、アベベ選手がはだしでマラソンに優勝したときの私は、地方の部隊「福島県郡山市の第六特科連隊」の一隊員として宮城県の王城寺ヶ原演習場にりましたが、ラジオから流れるマラソン実況に耳を傾けたものでした。そのとき私は、東京大会には是が非でも自分が

出るんだと堅く決意したものでした。当時私の五千メートルの記録は、アベベ選手のマラソン時の五千メートル。ラップタイムにも劣るもので、大変な開きが見られましたが、それから三年、一つの目標のもとにスタートした私は、その当時よりはるかに成長していたことに気がつきました。

先ず強化の第一年目（昭和三十六年）は目標記録に到達し、三十七年はまた新たな目標のもとに励み、そのかいあって目標達成に成功、それを基礎に三十八年はシーズンオフから新たな目標達成に力を入れ、幸いにして約二カ月間のニュージランド遠征に恵まれ、より一層飛躍するに至りました。このような経過で、三十九年三月二十一日、オリンピックを迎えるための最後の冬期練習、すなわち体力づくりとスタミナの向上を目指してトレーニングの成果をためし、事後のトレーニングの資とするために、あえて中日名古屋マラソンに出場し、初出場ながら予想もなかった二時間二十三分台の記録が生まれて第五位となり、案ずるよりやすく走ることに成功しました。この大会に出場したことから、五千メートル、一万メートルのために非常に役に立ち自信がつかえました。

この時、私はマラソンの苦しさにと比べると、五千メートル、一万メートルなんてまだ苦勞が足りないことを痛感しただけでもプラスがあったと思います。この貴重な体験をもう一度、四月十二日の毎日マラソン兼オリンピック代表選考会に出場して生かしてみたいと思い、中日名古屋マラソンの終わったその夜、

私は畠野コーチと相談し、これに出場を決心いたしました。だが私としては、マラソンのオリンピック代表を目指すというつもりは毛頭なかったのです。(このような無欲が結果的にはよかったです)「僕も三十キロ位までは他のマラソンランナーと対等に戦える力を十分出してみたい」と、こんな軽い気持で参加しました。しかし、走り出してからには本当に気持ちよく、思いどおりに走れました。そしてその結果は、想像もしていなかった二時間十八分台の好記録で、君原選手に次いで第二位となることができ、マラソン代表に決定されました。

これまでを振り返ってみますと、本当にトントン拍子に進んで来たような気がいたします。しかし、苦しみはこの日から始まったのです。それまでは主としてトラック重点の練習をやっていましたから、無論マラソンの本当の苦しみを知りませんでした。練習を積み重ねていくうちに、マラソンの練習はこんなに苦しく、そして辛いものかということを感じ知らされました。五月の初旬、長野県松本市の合宿中、不運にも左足に故障をして約三週間予定通りの練習ができず苦しんだこと、六月の国体において五千メートルに独走で十四分二秒二の日本新記録を出し、三十五キロロードレースにも練習不足のハンディを自分ながら克服し、日本最高記録を出せたこと、七月長野県の諏訪湖近く標高千六百メートルの霧ヶ峰高原の雷雨の中での苦しかった練習、真夏の燃えるような乾ききった道での四十五キロロード練習でとうとう最後まで

で走れず残念だったこと、八月の札幌での合宿時に、北海タイムスマラソンの四日後に出場した一万メートルの記録会に、当時の年度世界最高の二十八分五十二秒の好記録をだして嬉しかったこと――など、楽しかったこと、苦しかったこと、辛かったこと、それらの一つ一つが懐かしい思い出となって脳裏によみがえってまいります。このようにして過ごした約六か月間、人生の道に比べるとこの六か月間はツメのあか程にも満たない期間かも知れませんが、苦しい激しい練習に次ぐ練習に耐え抜く事ができたからこそ、私は東京オリンピックピックに持てる力を十分に発揮できたものと信じております。

マラソンとは、「我慢比べ」みたいなものではないかと私は思います。これは人生の道にもいえることではありません。また、マラソンレース中最も苦しい時は、「相手とせり合う」ときです。自分の調子、ペースを考えながら相手とせり合わねばなりません。この「我慢くらべ」に勝ち、「せり合い」に勝つためにはどうしたらよいか？答えは簡単です。練習以外に方法はありません。自分のことを申して恐縮ですが、私は東京大会まで一日も練習を休んだ日はありませんでした。強い練習をやらない日には、四〜五時間の山登り等をやって足腰を鍛えました。今回の東京オリンピックピックで得た教訓はただひとつ、やる気で信念を貫けば何事も成し遂げられる、ということのみずからの体験で学んだことです。

東京オリンピックピックを契機に、各方面で「根性」「根性」という言葉を見聞きします。その定義はさも簡単



なようで、一口にいいつくせぬものがあるようですが、私の学校（自衛隊体育学校）では、次のように説明しております。「根性とは、各自正しい高い目標をもち、その目標を達成するため、日ごろやる気をもつてやり抜く精神力である」。またある人は「根性とは、どんな環境でも、それが悪いにしろよいにしろ、全力を出せる精神力」というように述べております。いずれにしろこの精神力はいつでもできるのでしよう。私は一日一日の積み重ね以外にはないと考えます。

「勝敗は体の大小により決まるものではない。日ごろ鍛えた実力を発揮する精神力である」というように、小身の私にはこの言葉が何よりのささえであり、励ましであったことを申しそえておきます。

終わりにあたり、私をここまで育ててくださった上司の畠野コーチの御苦勞をみなさんに語ります。私を日本の、否、世界のひのき舞台にたたせるために、大切な家庭をも顧みず、私の健康体調を常に考慮し、綿密周到なスケジュールのもと、雨の日、風の日もいとわず、ある日は暁闇をつき霜柱を踏んでの練習に、ある日はまた星のまたたく暮色のトラックでの練習に、いつもどこにいても私に寄り添って、時には父のように、時には兄のように、あるときは励まし、あるときは叱咤し、あるときは慰めてくれた畠野コーチがいたればこそ、あのような成果が得られたといっても過言ではありません。このほかに、南、宮路という同僚が常に私の前になり後ろになってペースメーカー的役で働いてくれたことを、加えてご紹介してお

きます。

人間だれしもひとりのみで生活できるのでしょうか。それは不可能と思います。人間の和があってはじめて何ものかがそこに生まれるものと考えます。私は陸上自衛官という職務にこの上ない誇りと使命を自覚しております。そして小泉前防衛庁長官からいただいた色紙の「吾道一以貫之」（わが道、一をもつてこれを貫く）という六字を座右の銘として、自衛官の職務遂行にベストを尽くす覚悟であります。みなさんの中には学生の方、職場にご勤務の方、家庭でお働きの方など、各方面でご奮闘のことと存じますが、どうぞご健康に留意されて前途有為な社会人となられ、幸福な人生を開拓されますよう心からお祈り申し上げます。



# 円谷幸吉 メモリアルホール



円谷幸吉の死から2年後、家族に宛てた遺書の最後の文言「幸吉は父母上様の側で暮らしてございました」という思いをかなえるため、両親たちは自宅を改築し、「最勝庵」と名付けて1964年東京オリンピックの銅メダルやシューズなどを展示していました。その後、須賀川市に思い出の品々が寄贈され、市では平成19年1月、須賀川アリーナ内に「円谷幸吉メモリアルホール」を開設しました。オープン以来、県内はもちろん全国各地から数多くの方が訪れ、生前の円谷幸吉の偉業をはじめ、人となりに思いを馳せています。

令和3年10月にリニューアルしました。ぜひご来館ください。

入場料:無料

開館時間:9:00~17:00

休館日:毎週月曜日(祝日の場合は翌日) / 年末年始(12/29~1/3)

問い合わせ先:須賀川アリーナ ☎0248-76-8111



円谷喜久造氏(幸吉の兄)とヒートリー(1964年東京オリンピックマラソン 銀メダリスト) 2014年

# 円谷幸吉 メモリアルパーク

須賀川市大町にあるこの公園は、円谷幸吉の生誕地のほど近くにあり、足型や写真が入ったモニュメント、座右の銘である「忍耐」の石碑などがあります。

令和3年3月27日に行われた東京2020オリンピック聖火リレーのトーチキスポイントにもなりました。



# 円谷幸吉 メモリアルマラソン大会

円谷幸吉の偉業をたたえるとともに、第二の円谷育成を目指して、昭和58年(1983年)から始まったマラソン大会です。毎年10月第3日曜日に日本陸上競技連盟公認大会として開催。ハーフ・10km・5kmの部は、日本陸上競技連盟公認コースとなっています。



忍

耐

田谷幸吉