

テーマ：走れないときのありかたについて

(簡単な自己紹介から)



平賀 恵子 (2026, W-45)

出身：宮崎県都城市 在住：千葉県松戸市

距離	記録
800m	2'26"83
1000m	3'06"80
1500m	4'51"81
3000m	10'36"02
5000m	17'56"06
10000m	38'56"31
3k	10'24"
5k	18'15"
5k	18'10"
10k	37'32"
HALF	1° 22'29"
FULL	2° 50'45"

小学生の頃にランニングを始め、
競技歴は 39 年になります。
学生時代は主に中距離種目に取り組み、
社会人になってからはトライアスロンや
フルマラソンに挑戦してきました。
その後、股関節を故障したことを
きっかけに、2023 年から 2025 年の 2 月
まではトラック競技を中心に
活動してきました。

今日お話ししたい
のは、2025年の3月に
再び故障してしまい、
そこからは全く走れて
いない日々の中で感じた
こととその取り組みに
ついてです。



2025年3月に診断されたのは、足首の経度疲労骨折と股関節唇損傷でした。

ケガはこれまでも何度も経験してきましたが、その度に本で情報を集め、

自分の頭で考えて工夫を重ねながら乗り越えてきましたが、

今回のケガでは治癒の兆しが見えない状態が1年続いています。

最初は故障を前向きにとらえ、リハビリを続けてきました。

しかしながら回復しない日々の中でモチベーションが下がり、

迷いが生じたときに、自分の立て直しを図ろうと特に重要なものとして

取り組んだことが2つあります。

その1つが読書です。読書は幼いころからの習慣ではありますが、

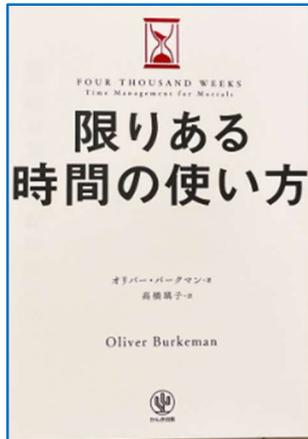
自分の置かれた状況によって、本から得るものは全く変わります。

つまり、同じ本でも走れない今読むと、読了後に思うことや、

その後反映される行動が走っていた時に読んだものとは違ってきます。

例えば、オリバー・バークマン著 限りある時間の使い方

という本の以下の一説を例に挙げてみます。



P.209 引用 “*難しい問題に直面したとき、ぼくたちは未解決の状態に耐えられず、とにかく最速でなんとかしたいと思う。コントロールできないという不快感を逃れるためなら、本質的な解決策でなくとも気にしない。だから意味もなく相手にキレてしまったり、上手に進まないプロジェクトを投げ出してしまったり、始まったばかりの恋愛を放棄してしまったりする。うまくいくかどうかをじっと見守るよりも、さっさとやめたほうが気持ちが楽になるからだ。*”

走れていない時に読んだ私の感想メモにはこう記されていました。

容易にリハビリを投げ出さないこと、想像で現実逃避をしたとしても、実際に現実では向き合ひやるべきこと継続する事。もしリハビリを止めたとして、気持ちが楽になっても、またいつか違った形で同じような壁にぶつかることは間違いない。

もしこの文章を走れているときに読んだならば、走っている状況下で直面した問題に照らし合わせて考えるだろうと思います。

走れないまま一年が過ぎ、リハビリに飽き、現実を放棄したくなり、気持ちが萎えることがあります。それでも私が継続しているのは、楽になりたいからではなく、地味な継続の先にある 忍耐力 の獲得と、走れない今直面した、自分の心の弱さや身体の弱点を

克服することを目指しているからです。

このように自分の気持ちが前向きでない時に立て直しを図るための考え方のところで、自分の物の見方を再考し、良い方向に自らを導けるように心がけ、行動に反映させるようにしています。

2025年に重きを置いたもう1つはプロギングです。

ご存じの方も多いと思いますが、プロギングとはジョグ／ウォーク中の
ゴミ拾いのことです。

ウォーキングではランニングに
比べて速度が遅いため、
走っているときには見逃していた
街のゴミが気になったことが
きっかけで始めました。



これには、2つの良い効果を感じました。

1つには、やるべきことを雑音に負けず粛々とする精神鍛錬です。

無数に落ちているゴミを拾っても、翌日にはまた同じ場所に
捨てられています。目の前で平然とポイ捨てしていく人もいます。
そうした状況に直面したときにも、街をきれいにしたという気持ちを持
ち続け、ゴミを捨てる人が居れば拾う人もいる、ただそれだけの事である、
と思いながら、自分がやる事に集中する心が養われると感じています。

2つ目に、ゴミを拾う時に左の絵のように

しゃがみこみ、下肢の筋肉を使います。

今の私の身体の弱点は、左の臀筋をうまく使えない
ことであるため、弱い臀筋を意識して使いながら
ゴミを拾うようになりました。



普段の生活の一つひとつの動きの中でも、

自分の弱点を改善する意識を高められるようになってきたと感じます。

治るか分からない怪我のなかで、今後もリハビリの継続は続きますが、
続く人生のなかで大切にしたいものが3つあります。

1つ目は、「1秒を大切にする」ということです。走っていた頃は、
目標タイムという“1秒”の概念で物事を捉え、走れている1秒のほうが
自分の人生に価値があるように感じていたと、今の自分から俯瞰して
思います。しかし今は、走れている1秒も走れていない1秒も、
どちらも人生の中の尊い1秒だという意識が強くなりました。
これからの人生の1秒1秒を、これまで以上にありがたく大切に
過ごしていけるように感じています。

2つ目は、いつも心にはP循環を持ち続けようということです。
P循環とは、心の中にポジティブな要素を多く持つことで、
ネガティブに見える出来事に出会ったときも、物事の見方を前向きに捉え直す
ことで前向きに捉えて消化し、行動につなげていくという考え方です。



3つ目は、家族はもちろんのことですが、
走らなくなった今でも走る仲間を大切にす
る気持ちです。走れない今でも折に触れて
気にかけて、共に時間を共有し続けてくれた
ことに心から感謝をしています。
また、自分に関わる人も関わらない人にも、
感謝の気持ちを忘れずに日々を過ごしていきたい
と思います。