

44歳からのフルマラソン初挑戦！

富山市医師会健康管理センター 稲垣泰良

44歳の誕生日、自分へのプレゼントは「フルマラソンを完走すること！」。

若い頃から長距離を走ることには苦手意識を持っていた自分が、突然そんな目標を掲げたのには理由があった。年齢を言い訳にせず、自分をもう一度試してみたかったのだ。

しかし、トレーニングは決して楽ではなかった。仕事の合間を縫って走り、少しずつ距離が伸び、呼吸が整い、走ることが日常になっていった。

そして、約1年後——44歳の終わりに、その夢を現実にする瞬間が訪れた。

「第41回カーター記念黒部名水マラソン（2024/5/26）」の舞台で、フルマラソンに初挑戦した。

42.195kmという距離は、数字以上に心を試すものだった。途中で足が重くなり、何度も「もうやめたい」と思った。でも、沿道の声援、家族の暖かい励まし、そして何より「ここまで頑張ってきた自分」を裏切りたくなく最後まで走り切った。そして…ゴールラインを越えた瞬間、足の痛みも汗もすべてが報われた気がした。

完走は、体だけでなく心の限界を超えた証。この挑戦は、自分の人生の中でも特別な一章になったと思う。

それから、半年後に開催された憧れの「富山マラソン 2024（2024/11/3）」にも初挑戦し完走することができた。

日本の総人口約1億2,500万人のうち、フルマラソンを完走できたのは人口の約0.26%（約33万人）と言われている。そのうちの1人になれたのだった。

走ること少しでも興味のある方へ、44歳からでも初挑戦し目標達成することができたので、まずは1kmからでも楽しいランニング生活を挑戦してみてください！



「富山マラソン 2024」スタート風景



完走した証の「完走メダル！」