

第7回神戸マラソン ランナーエピソード わたしの『感謝と友情』ストーリー

大阪府 P.N.おやつのおっちゃん さん

2016年、初めての神戸マラソンにはたくさんの応援がありました。

同じくランナーで来ていた、ちーちゃん、れーこちゃん、はるばる出場する仲間のエイドに出てくれたさっちゃん始め、沢山の沿道からの支援をいただきフィニッシュした大会でした。

本当にありがとう。

正直なところ、こんなに沿道の方からコールDSPレーがあちこちで借りれて、こんなにあちこちで飴配ってるのかというくらい声がかかる大会珍しい。

神戸の支え合い、ホスピタリティなのかな。

さらに嬉しいことが2つ。

お掃除ランナーとして、そしてシリアスランナーとしても有名な宮路胤哉さんに挨拶出来ましたこと。

彼の真摯な行動、私はもっと見習わないといけません。

私はエイドで使ったコップは、正直なところゴミ箱を外れていても気にしていなかった。

でも、宮路さんの活動を見てから、必ずゴミ箱に入れるようになりました。

それまでとても恥ずかしいことをしていたように思います。

もうひとつ。

どこの大会でもレース後半ともなると、歩き出すランナーがいますが、私は追い抜く時にそばのランナーにはひと声かけて行くようにしています。

なんらかの応答をしてくれる人、もう何も出来ないほど疲れている人、様々で。

そんな中、私が1度声を掛けた方が再び走り出してペースダウンした私に追いつき、声を掛け返してくれたんです。

少し話しながら走り、彼に先行したつもりが抜かれてたりもして。

結局、彼とは残り3kmを共に走り一緒にフィニッシュしました。

残り半分から、彼も私も歩くか考えていた、とてもしんどいフルマラソンでした。

でも、ちょっとした声掛けで仲間が出来て、最後はゆっくりながらも共に走って、メダリストの有森さんに迎えられてフィニッシュができた。

ほんと良い思い出の神戸、また来たい街！

"感謝と友情のひまわり"を忘れず、2017年も走りますよ。

兵庫県 勝本 一 さん

この度、初めてマラソンに参加でき大丈夫かなと思っています。

昨年会社の同僚が完走して、では、私もという事になりました。

震災当時垂水に住んでいました。

当日から渋滞の2号線を原付バイクで何回も通った道です。

市街地は停電し火災が町を赤く染めていました。

垂水は通電してましたので帰りは、その明かりを目標にバイクを走らせました。

神戸マラソンは、この2号線がコースです。

あの時から復興に立ち上がりました。

この先どうなるか、不安な日から、今は、たくさんの人達に応援していただき甦った神戸です。

この2号線コースを、感謝を込めて楽しみたいと思います。

大阪府 P.N.あんでい さん

今年で3回目の挑戦、フルマラソンは通算10回目になります。

神戸は学生時代から思い出の多い大好きな街。

あの忘れもしない阪神淡路大震災の復興作業も体験、すっかり元気を取り戻してはいますが、今でもあの頃の被害の記憶ははっきりと憶えています。

42.195km 走らせてもらえる健康に感謝！両親や家族、友人達にも感謝！の気持ちを胸に最後は笑ってフィニッシュします！

兵庫県 P.N.ヤッシー さん

仕事のために20代の大半を過ごした神戸市。

妻と出会った神戸市。

家族との今の生活は神戸市のおかげです。

40代になった今年、神戸市に感謝しながら、フルマラソンを完走したいと思います。

大阪府 川崎 隆士 さん

私の勤務している会社の看護師さんはいつも元気で周囲をパッと明るくしてくれる方です。

私や会社のランニング好きのメンバーをいつも応援してくれます。

これまでも神戸マラソンに出た時には、須磨浦公園近くの沿道で、目立つように会社の人達とお揃いのジャンパーを着て一所懸命声援を送っていただきました。

そんな彼女が脚の手術をする事になり、入院2カ月、リハビリも含めると長期のお休みに入ることになりました。

会社を休まれる前最後にお会いした日に『神戸マラソンには必ず沿道に応援に来てください』とお願いしました。

11月19日にはいつもと同じ須磨浦公園前でいつもと同じ笑顔でカ一杯応援してくれるはずでした。

自分が健康で走れる事に感謝し、彼女の快気祝いに今の自分の一所懸命で応えられたらと思います。

兵庫県 山本 富子 さん

私の家も震災で半壊。火災の激しかった松本通です。

火が近くまで迫ってましたが、風向きが変わり火災は免れました。

私は小さなパン屋を経営して13年目の51歳です。

朝3時起きの子供の為、睡眠不足と疲れで休日はダラダラ寝てばかり。

アルコールも飲む為メタボまっしぐらでした。

これじゃダメだと思い水泳を始めようかと考えたのですが、水着を着るには恥ずかしい体型！

水着が着られるようになるため、近くの会下山公園でウォーキングを始めました。

その頃、第3回神戸マラソンの参加者を募集している事を知り、クォーターなら完走出来るかなと思い申し込みました。

大会当日まで最高7kmまでしか練習出来ず不安でしたが、いざ走ってみると、沿道の声援、ハイタッチしながら普段走れない道を走れる喜びを感じました。

大会当日電車の中で出会った、四国から参加の女性とスタートからずーっと励まし合いながら走り、本当に楽しんで走ることが出来ました。

フィニッシュの瞬間は本当に感動しました。

フィニッシュ地点には、足の不自由な車椅子の姉が待っていて、姉も喜んでくれました。

その日からマラソンにすっかりハマってしまい、まさか私がフルマラソンを走れるようになるとは！

神戸マラソンのお陰だと思います。
今年も沿道に姉が応援に来てくれる予定です。
35km 過ぎの浜手バイパスが難所ですが、2015 年の 4 時間 16 分の記録を更新出来るよう
走りたいです。

香川県 P.N.うさもも さん

地元のランニングチームで、今回神戸マラソンに当選したのは私一人だけでした。
子供の頃から太っていて、大嫌いだったマラソン。
4 年前に産後のダイエットと犬の散歩ついでに走り始めたことがきっかけで、フルマラソンに挑戦するまでになった私。
そんなド素人の私に、走りのイロハから継続して走ることの大切さ、楽しさを教えてくれ、更には走っている間の子守までしてくれる「こなアスリートランチ部」のみんな！
みんなの分まで神戸を駆け抜けます！お土産待っててねー！

大阪府 川妻 恵理 さん

私がマラソンを始めたきっかけは、神戸マラソンにチャレンジをして、見事完走された方のまとめ記事を見たことでした。
いつか私も神戸マラソンを走りたいと思いつつ応募するも毎回落選し、もう私には神戸マラソンには縁がないのかな、とっていました。
そんな中、よく一緒にマラソンに参加し、たびたび遠征も一緒に行っている友人が家に招待してくれました。
会う日やランチの場所なども決め、会う日まで数日となっていたある日、その友人から体調がよくないので予定をキャンセルしてほしいとの連絡がありました。
友人の体調を心配しながらも過ごしていたある日、友人からメールが届きました。
しかし、差出人は友人ではなく友人のご息女からでした。
「母は入院しているため、しばらく会うことはできません」と。
お見舞いができるようになったら連絡をいただけるということでしたので、不安になりながらもご息女からの連絡を待っていました。
数週間後、ご息女よりご連絡をいただきお見舞いに行くと、そこにはいつものはつらつとした友人の姿はありませんでした。
病状は思ったよりも重く、長期にわたる入院が必要とのことでした。
友人が参加予定していたマラソンもキャンセルされたのご家族にお伺いしました。
そして 6 月、神戸マラソンの抽選発表があり、私は念願の当選を果たしました。
友人に一番に報告したかったのですがそれも叶わず、ご息女にひとまずのご報告をしました。
その後友人のお見舞いに行ったところ、友人の意識もはっきりし私のこともわかるようになっていました。
私は神戸マラソン当選の報告をし、友人の分まで走ると宣言しました。
友人のうれしそうなお姿が見られてよかった、思った以上に早く本人に報告出来てよかった、と思いました。
このタイミングで神戸マラソンに当選できたのも何かの縁だと思います。
家族や友人、周りの皆様への感謝と、友情を胸に神戸マラソンを走りたいと思います。

兵庫県 匿名希望 さん

一昨年の神戸マラソンが私にとって初フルマラソン！
子供の時から 50 歳を過ぎるまで、何事も最後までやり遂げられなかった自分の弱さに後ろめたさを感じてきた私が、意を決してフルマラソンにチャレンジ！
まさに私にとって、神戸マラソンは人生のリベンジ！

これをきっかけに、私の人生は今まで以上にキラキラ輝く素晴らしい日々になりました。

神戸マラソンは、訪問看護というお仕事で出会った利用者やご家族との関係にも光と絆を与えてくれました。

私がマラソンを頑張ることを自分の家族だけでなく、たくさんの方々が応援してくださり、楽しみにしてくださいました。

そして私は、家族、友人、利用者様たちから溢れるほどの力強い頑張るパワーをもらっています。

「テレビ見るよ！」「次はなんの大会出るの？」

初マラソンでは、がん末期の男性と奥様が、ほんの一瞬の通過の為に沿道でポンポンを振って長時間応援して下さり、昨年のご主人の体調が優れず奥様だけでした。

そして今年は…

亡くなられたご主人と奥様に感謝の気持ちを込めて！

いつも応援してくれる家族や職場の仲間にとびっきりの感謝を込めて！

精一杯走ります！

皆さん、いつも本当に本当にありがとうございます。

私も、いつも誰かを応援できる自分でありたいと思います。

京都市 永野 多美恵 さん

32歳の時にクモ膜下出血で手術を受けて1か月入院しました。

運動はもちろん、走るなんて考えられませんでした。

その私が、3年前にダイエット目的にジムに通い始めてから走りたくなり、60歳の還暦記念にフルマラソンを目標に少しずつ走れるようになりました。

初めてのフルマラソンをこの神戸に選ばせていただいたのは、息子が神戸の大学に通っていたこともあり、綺麗で素敵な街並みを楽しみながら、家族や友達に感謝して元気に走っている姿をみんなに見てもらいたいです。

そしてこのまま走り続けることができたなら、息子が子供の頃に私と約束していたフルマラソンと一緒に走る夢が叶うので幸せです。

そのためにも、神戸マラソンで時間内に完走できるように練習頑張ります。

不安もありますがとても楽しみです。

よろしくをお願いします。

東京都 P.N.ヒーバー さん

正確には大阪出身ですが、親戚が皆神戸に住んでいることもあり、幼い頃から休みの日は神戸にいたので、第2の故郷です。

当時は、市内に市電が走り、JRを国鉄の省線と呼んでいました。

神戸駅のいこい食堂で、ランチをご馳走になるのが神戸へ行く楽しみでした。

私にとって、神戸はレトロでモノクロの街なのです。

小学生から大学生までは、友人と六甲山でハイキングや登山訓練をするのが週末の楽しみとなり、多くの思い出を築きました。

今回やっと出走権を得たので、今から当時の思い出や仲間との友情を噛みしめながら、神戸を走るのが楽しみです。

神奈川県 小野 和世 さん

今回は昨年に引き続き2回目のエントリーとなります。

昨年神戸マラソンは二週連続のフルマラソンという過酷な状況での参加でした。

先週のフルマラソンの疲れが取れておらず、すでに5kmの時点で歩きたかった…。

そんな中でも走り続け、ヘトヘトになりながらもなんとか頑張っている中、ナンバーカードに書いてあるニックネームでの沿道の応援の声。

自分を応援してくれているんだ！と力が湧いてきて、とても感謝しました。
35km 過ぎたところあたりでしょうか、女の子たちが絢香さんの『ひまわり』という曲を演奏してくれていて、それを聞いた瞬間、2 週連続のフルマラソン、よくここまで頑張ってきたという気持ちで一杯になり涙が溢れてきました。
しばらく泣きながら走り、みなさんの応援に支えられながら完走できました。
感謝しかないです。
そして、その感動をまた味わいたいと今年もエントリーしました。
昨年以上に、さあ、頑張りますよ！

長野県 P.N.ブルタク さん

私は長野県出身です。私の妻は神戸市長田区出身です。
私が初めて神戸に来たのは今から 28 年前のこと。
彼女に会いに来たのです。
我々の出会いは、その 1 年前の夏、長野県の私の地元へ旅行に来た彼女と偶然知り合いました。
その一日の出会いが、長野と神戸をこれほどまで強く結びました。
私は妻の故郷、神戸の街が大好きです。
そしてこうして走らせてくれることに大変感謝します。
妻と神戸の家族に感謝し、精一杯走り抜けたと思います。

兵庫県 P.N.ちんく さん

私は妻と娘への想いが走るキッカケになりました。
うちは私、妻共に高齢で子供を授かりました。
妊娠時より切迫早産で入退院を繰り返し、ずっと点滴をしたままの姿を忘れる事はできません。本当に大変だったと思います。
その姿を見て、何かしなければと思い一日 2 箱吸っていた煙草を止め、走る様になりました。
娘が 1 歳の時、髄膜脳炎になりました。
2 週間ほど入院し、退院はできたのですが、この時は深刻に思わなかったことが後になって分かるようになってきました。
髄膜脳炎とは脳の病気である以上、何か影響が出るらしいのです。
すぐに分かったのは斜視になったことでした。
今も眼科で診察してもらっています。
あと、発達障害 (ADHD) を疑われるようなことが出てきました。
妻が疑わしいと言い、発達の検査や市の療育に行きはじめたのを私は否定はしませんでしたが、今考えると受け入れられなかったのかもしれない。
今は、発達障害よりも高次脳機能障害を疑われています。
妻とは沢山喧嘩もしました。
本当にダメかなと思うことも何度もありました。
今は、妻と娘を愛する気持ちと二人が居てくれることへの感謝の気持ちから、夫婦だけでなく家族三人で頑張っています。
娘にも、父親として頑張っている姿を見せたいと思っています。
過去に神戸マラソンのクウォーターマラソンには出場したのですが、初めてのフルマラソンは妻と娘への想いで完走したいと思います。

大阪府 P.N.ほっしー さん

「ランクリの方ですか？」私と同じ大ぶりの荷物を持った彼女が声をかけてくれたのは、2年前、神戸マラソンのランニングクリニックに向かう途中のことだった。オトナになっても一向に人見知り治らない私は、後から彼女に聞いたところによると、声をかけた途端、後退りしたらしい。そんな私だったが、程なく明るく気さくな彼女に引き込まれてしまい、ランクリ前に一緒にランチを食べたり、時には一緒にジョギングしたりするようになった。私にないところがいっぱいある彼女には、知らず知らず影響を受けた。彼女がいなかったら、絶対しなかったことの一つが、オシャレランナー賞への応募だ。彼女は、私服もランニングウェアもカワイイが、私は真逆。かなり抵抗したが、結局、笑顔で押し切られて、ビビりながら参加してしまった。メイクしてもらうなんて何十年ぶりか？とドキドキしながらも、終わってしまえば良い思い出になった。運良くまたしても2人揃って参加できた昨年の神戸マラソンでは、彼女は軽快にサブ4を達成し、私は30分以上も遅れてヘトヘトでフィニッシュ。もはや友人というより師匠！だ。電車の時間にして2時間あまり離れたところに住んでいるので、頻繁に会えるわけではないが、今もLINEでマラソンの情報交換をしている。ちっともタイムが伸びない私を、あきらめずに応援してくれることもありがたい。今年3度目の神戸マラソン。彼女をフィニッシュで待たせる時間を少しでも短くしたくて、暑い中、今日もジョギングしている。

兵庫県 多田 豊 さん

昨年4月、勤務している高校の入学式の午前中、上咽頭がんステージIIIの診断が下された。5月に入院して約2ヶ月間、放射線治療と化学療法を受けてがん根絶を目指すと言われた。5月中旬に放射線治療と化学療法が始まると、「何とかなるだろう」という甘い考えはすぐに吹き飛ばされた。副作用の吐き気や倦怠感がジワジワ体を蝕み、どんどん弱気になっていった。そんな中、神戸マラソン当選の知らせが届いた。絶対に治して完走してやる！と決意して、前向きに治療に臨めるようになった。あまりの辛さに夜も眠れず悶々としてしていると、かつての教え子から「あの頃は先生に救われて、今自分は頑張っている。今度は自分が先生を少しでも救いたい」という内容のメールが届き、泣きながらそれを読んだ。家族はもちろん、職場の同僚、教え子、保護者、高校時代の友人、たくさんの方がお見舞いに訪れ励ましてくれた。7月中旬に退院して8月にランニングを再開するも、体は思うように動かず、あっという間に神戸マラソン当日を迎えた。走り出して10kmもいかないうちに疲労感があらわれたが、各地点に応援してくれる人がいるので、そこまでは到達して「ありがとう」を言おうと歩を進めて、5時間55分かけてフィニッシュにたどり着いた。マラソン7回目の完走の中で、間違いなく最も価値のあるフィニッシュだと感じた。あれから1年。今年の5月に転移した肺がんの手術を受け、さらにまた別の肺がんが発覚している現在、今年も神戸マラソンを走らせてもらえることになった。支えてくれている全ての人たちに感謝の気持ちを表すため、愛する神戸の街を一生懸命駆け抜けた。

大阪府 松本 功 さん

9才で右足切断した58才の義足ランナーです。

運動とは無縁の人生でしたが、スポーツ義足との出会いで50才からウォーキングを始め、現在フルマラソンを5時間台で完走できるまでになりました。

数年前まではメタボ体型でしたが、今は義足で走れることをありがたく幸せに思っています。

私の人生を変えてくれたのは、神戸医療福祉専門学校三田校の先生達。

10年前から下腿義足モデルとして、三田校義肢装具士科で義肢装具士を目指している学生さん達のお手伝いをしています。

それがきっかけでスポーツ義足と出会うことになりました。

それまでも何度か健康のために走ることに挑戦してきましたが、少し走るだけでもキズができて断念。

三田校の義肢装具士科の先生に「走りたい、けど走れない」と相談したところ、練習用の義足を作ってくれました。

それを機にウォーキングを始め、先生から細かい義足の調整や色々なアドバイスをいただいたおかげで、1年後には10km、2年後には初フルマラソンを走れるようになっていました。

その間ずっと学生さん達からは応援していただいていた、元気をいっぱいいただきました。

本当に三田校の皆さんには感謝の気持ちでいっぱいです。

同時に、スポーツ義足の部品などを開発しているメーカーの皆さんの、応援とサポートにも感謝しています。

私が走ることを楽しめるのは、こうした三田校の先生、学生さん達の応援や義足メーカーの皆さん、義肢装具業界の皆さんの技術開発やサポートのおかげです。

最近ではInstagramで、世界中の多くの義足仲間達が私をフォローしてくれていて、私に勇気を与えてくれています。

神戸マラソンでは、私を走らせてくれている多くのサポーター（もちろん家族も）と、世界中の友人達に感謝の気持ちで走ります！

岐阜県 野村 正幸 さん

岐阜県の高等学校で教員をし、硬式野球部の顧問をしております。

今年の夏の甲子園予選の岐阜大会では、19年ぶりのベスト8に入りました。

部員への感謝の気持ちを持って走ります。

30年前に従弟を白血病で亡くしたことをきっかけに、骨髄バンクのドナーとなりました。骨髄提供のできる年齢が54歳まで、あと1年しかありません。

今この自分にできることは、「骨髄バンクランナーズ」の一員として「骨髄バンクにご協力ください」のタスキを掛けながら、多くの方にアピールをすることです。

ゆっくりゆっくりと楽しみながら走ります。

愛知県 吉田 三千登 さん

私は、昭和42年に結婚して、神戸の会社に勤めていました。

7月のある日、阪神地方を襲った豪雨災害により、駅伝のメンバーの1人が増水した川に流され、亡くなりました。

その補充をする為に課内大会が有り、練習した甲斐が有り、メンバーに入ることが出来ました。

その練習がきっかけになり、今でも走り続けています。

今年、喜寿を迎え、また結婚50年（金婚式）と言う節目に、復興した神戸の街でマラソンを走れる喜びと、応援してくれる妻、友達に感謝しながら、楽しく走り抜きたいと思っています。

愛知県 P.N.ちゃこ さん

初めて走った NAHA マラソンで、マラソンにはまり、はや9年。
フルマラソン 20 回完走できました。
沖縄や奈良、大阪、四万十川、旅ラン大好きです。
気持ちよく送り出してくれる家族に感謝です。

滋賀県 北畑 まゆみ さん

私がランニングを始めて一年ほど経った頃、神戸マラソンランナー募集の詳細に『キラキラ女子ランナー枠』があり、興味津々に読んでみると、胸がドキドキ高鳴って行くのを感じました。
何としてでも、キラキラ女子ランナー枠で出場し完走したいと強く思いました。
何故なら、自分の人生が何か変わるような予感がしたからです。
私の人生もう、いやまだ 44 年です。すごく駆け足で進んで来ました。
20 歳で結婚、3 人の子供を出産、25 歳で離婚、31 歳で看護学校入学、35 歳で看護師として働き始め、今では長男次男は独立し、娘と二人で暮らしています。
自分の時間もゆっくりと使え、昨年春に禁酒をきっかけに、ダイエット目的でランニングを始めました。
気がつけば走ることが楽しくなり、走らないと体が気持ち悪く感じるほど走ることが大好きになりました。
半年後には 10km のマラソン大会へ初出場。
自分がこの場にいるのだと思うだけで、鳥肌がたったのをはっきりと覚えています。
また、コスモスが綺麗だったことや、地元の人達の笑顔の声援も目に焼き付いています。
私はいつも一人で出場していますが、決して寂しいと感じたことはありません。
同じ走る目標を持つ仲間が沢山いるからです。
ただ、ご年配の夫婦が出場されるのを見ると、羨ましく思うこともあります。
神戸の話に戻りますが、私が神戸マラソンを選んだ理由は、関西出身だから、出生地が兵庫県だから、看護学校の卒業旅行だったから、そして 1 番に、キラキラ女子ランナー枠に惹かれたからです。
私の人生、駆け足でのぼって来ましたが、決して 1 人ではありませんでした。
私とご縁のあった人達との関わりがあったからこそ、前向きにここまでやってこれたのです。
おかげで、人生の楽しみを見つけることが出来ました。
神戸は素敵な街です。自分の足で駆け回ることができるなんて最高なことです。
すごく不安もありますが、その倍楽しみでもあります。
是非、神戸マラソンに出場する仲間と一緒に楽しく完走したいと思っています。

埼玉県 P.N.かすり さん

初フルマラソンに挑戦した大会が第 1 回神戸マラソンです。
まだ走り始めて 1 年も経っていなかった頃、大好きな神戸を走りたくて抽選に申し込んだら、当たってしまったのでした。
まさに当たってしまった、という感じ。
走りたくても、まだハーフを走るのが精一杯の時期だったので。
当日、キロ 7 分以上のペースで走るようベテランのランナーの方にアドバイスされたので、それを頭において走りました。
流れにのって走っていくうちに、キロ 6 分半くらいになっていましたけど...。
沿道の方の熱い応援に胸がいっぱいになりながら、ときどき応援に泣きそうになりながら走りました。
20km 過ぎ、ようやく給食！と思ったら、エイドステーションに給食もお水もありません。
すでに尽きてしまっていたみたいです。

だけど、ボランティアのみなさんの笑顔がたくさん！
たぶん全員の方から、ハイタッチで応援していただきました。
忘れられない思い出です。しっかり元気が補給できました。
あんなに熱いエイドは、何度走っても神戸のあの日が一番！と思います。
沿道のみなさんの応援とボランティアの方の心づくしに支えられて、初フルマラソンを無事に笑顔で完走することができました。
神戸の小学生からいただいた、応援メッセージの書かれた絵手紙も大事に持っています。
楽しかった神戸。
また大会に参加することができる！なんて嬉しいことでしょう！
感謝して走ります。応援ありがとうございます。

兵庫県 羽田 啓紀 さん

今回参加する、妻と私の思いを記します。
初めて夫婦で神戸マラソンに挑戦したのが、息子が1歳になった2014年。
あれから3年、息子は元気に3歳になり、娘が生まれた。
私たち夫婦は2人の子どもの親になった。
2017年4月、今年もマラソン出たいねー！当たるかなー！と、夫と再び応募した。
娘が1歳になった頃、3人目の妊娠がわかった。嬉しい。
夫と、大喜びした。幸せだった。
5月のある日、悪阻で吐いて倒れて脳梗塞になった。30歳で脳梗塞。
子ども2人が待っている。夫が苦労している。心配している。
まだ、やらないといけないことがいっぱいある。やりたいことがいっぱいある。
病気で寝込んでいる場合じゃない！
お腹の赤ちゃんは、私の命を助けてくれ、天国に行った。
産んであげられなくてごめんね。
毎日病院で泣いた。
左半身が動かない。歩けない。動かない体に、悲しくなる。
子育てしたいのにできない自分が情けない。くやしい。
今、痛い辛いリハビリを頑張っている。
立つための、歩くためのリハビリ。生きているのが辛くなるほどつらい。
私には、目標がある。9月、息子の運動会に行く！
11月、神戸マラソンのスタートラインに立つ。
夫と一緒に自分の足で立つ！
タイムは狙えなくても、フィニッシュまで走れなくても、自分の足で、数歩でもいい！
それが、赤ちゃんへの、家族への、ありがとう。
ママ、頑張ったよ！復活したよ！の証。
ありがとうを伝えたい。
自分の足で、地面の固さを感じたい。踏みしめたい！
それまで、頑張って生きるからね！カッコいいママを、見ていてね！！

青森県 P.N.カープ坊や さん

今年の大会で7回連続の出場になります。
4回大会は体調が悪くて途中棄権しましたが、今年も、走れることに感謝して神戸の街を楽しみたいと思っています。
マラソン大会は全国いろいろ出場していますが、神戸マランが一番好きな大会です。
66歳の今になっては、沿道の声援のおかげで完走していると思います。
目標は君原健二さんのように、年齢を重ねても、生涯ランナーとして走り続けていきたいと思っています。

東京都 P.N.ヒロエンド さん

いつも沿道で応援頂いている皆さんに御礼をいいながら手を振り、全国のマラソン大会に出ています。

被災地のマラソン大会は特別ですね。

その皆さんの力に少しでもなれるよう思いを込めて走ります。

兵庫県 P.N.クッキーママ さん

初マラソンは神戸。

マラソンを走るきっかけは、一人で思いっきり父のことを思い出したかったから。

走るのが好きで、私が夕方ランニングをしてきたらやけに機嫌がよかった。

子供のころはリレーの選手に選ばれると、父が必死になってバトンの渡し方を教えにきて、かなり恥ずかしい思いをしたっけ。

涙が出るほど嬉しい思い出を残して、66歳で亡くなった父。

優しくて優しくて、不器用な父だったなー。

走る時は海がずっと応援してくれる。

海の近くで育った私は、海が父を感じさせてくれる。

頑張れ、ありがとう。

父を近くに感じながら走れる神戸マラソンに感謝しながら、今年も走らせていただきます。

京都府 P.N. hiroya さん

子供のころ、君原健二さんが出たCMで「あと一本、あの電柱まで走ろう」というフレーズが心のどこかにあって、辛い時になぜかいつも思い出していました。

第3回神戸マラソンで、大会当日に君原さんが出場されているのを知りました。

サンテレビのYouTubeで、見事サブ4でフィニッシュされたのを見て、なんか泣けてきた。

人生の後ろを支えてもらっていたんだなあ、と勝手に思いました。

そして、絶対サブ4ランナーになろう！と思い、以降の大会はすべてサブ4をクリアしています。

いつもしんどい時に思うのは、あの坂の上まで、あの電柱まで、今月の末まで...です。

人生訓です。

兵庫県 大塚 崇弘 さん

去年の10月31日に僕の祖母が亡くなりました。

去年祖母は、僕が大阪マラソンで2時間台で走ることを凄く楽しみにしており、当日のテレビ中継もずっと見てくれていましたが、結果は3時間9分。

大阪マラソン翌日の朝に息をひきとりました...。

今、祖母は直接僕の走る姿を見ることは出来なくなりましたが、天国から見守っていてね！

大好きなおばあちゃん...。

祖母が大好きだった神戸という最高の舞台上で走れることに、そしておばあちゃんに！

大塚崇弘は、2時間48分のキロ4分を切るペースで走りきってみせます！

沿道の方々、あたたかい応援をよろしくお願いいたします！

兵庫県 P.N.けんじ さん

私がフルマラソンを初めて走ったのは、6年前の47歳。

初フルマラソンは4時間11分という予想以上の好記録。

ラン後は脚のあちこちが痙攣して、いかに無理な走りをしていたかを実感。

2 回目のフルマラソンが、その3週間後の第1回神戸マラソン。

無理せず走力相応にゆっくり走ることにしました。

実は神戸マラソンの2週間前、お袋が頭の大怪我で入院し、意識もはっきりしない状況に。

棄権も考えたけど、逆に4時間台の完走でお袋の快復を願掛けして出場を決意。

スタート前に、お袋の顔を思い浮かべて完走を誓い、第1回神戸マラソンがスタート。

走り始めると、沿道の応援で元気をもらい、知らず知らずのうちにオーバーペースに。

ハーフ地点で初回よりも5分以上速いことに気付く。

そうなると、お袋の願掛けに拍車がかかり、4時間を切れればすぐに快復するのだ考えて、そのままのペースで続行。

身体は正直なもので、30km手前で突然太ももが痙攣。

走るところか歩くことも出来なくなった。

完走しなければと焦っていると、救護の女性がすぐそばの救護所に車いすで運んでくれました。

救護の方々が親身になって、アイシング、マッサージを繰り返してくれたのに、なかなか治まらない。

40分間に及ぶ親身の処置のお蔭でレースに復帰。

それからは時間と焦りとの闘い。

お袋の顔を思い浮かべながら無我夢中。

お袋を知っている友人も見つけることが出来、なんとか4時間46分でフィニッシュ！

沿道の応援の皆さま、スタッフの皆さま、友人、そして救護所の皆さまのパワーがなければ願掛けは成就できなかったはず。

本当に、感謝感謝です。

もちろん、その後お袋は快復しました。

その時のことを思い出しながら、感謝の気持ちを忘れず、自己ベスト更新をお礼と考え、第7回神戸マラソンを走ります。

大阪府 P.N.アミノ酸 さん

今の嫁と初デートが神戸でした。

結婚し、息子を授かり普通の家庭、普通が幸せなんですね。

ありがとう神戸、なんです。

ありがとう息子、生まれてくれて。

ありがとう貴子、こんな平々凡々の僕についてきてくれて。

兵庫県 P.N.かなぶん さん

神戸マラソンのスタートは、私のマラソン歴のスタートでもあります。

はや7回。

走り始めた頃は、「いつまでマラソン続けられるかな？そんなに長続きしないかな」と半信半疑でした。

いざ走り続けてみると、歩いているときや乗り物に乗っているときには、あまり実感することが出来なかったモノが、どんどん見えてきたのです。

日々変化していく街の景色だけでなく、声をかけてくれる人達、見ず知らずの方たちの温かい言葉。

震災から復興してきた地元神戸。

今年も走らせてもらえる幸運をかみしめ、涙腺をゆるませつつ。

応援してくれるみんなに「ありがとう、頑張ります！」そんな思いを胸に、走り続けていきたいと思っています。

大阪府 P.N. ohho さん

昨年、初挑戦しましたが、足を故障しており満足な走りができず、完走が精一杯でした。スタートセレモニー時の『みんなで咲かせるひまわりの花』には感動しました。私がマラソンに挑戦するきっかけは、幼い頃から一緒に野球をしていた親友が2013年の神戸マラソンに初マラソン挑戦で完走したという話を聞き、とても感動したことです。当時56歳でした。

いろいろと悩みましたが、私も挑戦しようと2014年よりランニングを開始し練習を積んでいましたが、夏に事故に遭遇し、右足を4か所骨折しました。

よって2014年、2015年を棒に振りました。

しかし、このままで終わるのは嫌だと思い、2016年から再挑戦。

まず、2月に初マラソンを完走し、秋には足を故障していましたが、大阪マラソン、神戸マラソンと挑戦し完走しました。

秋のマラソンには、抽選で漏れた親友が応援に来てくれていました。

とても感動しました。

2017年も2月、3月とフルマラソンを完走しています。

目標のサブ4を達成できるよう頑張っています。

還暦後、初マラソンになります。応援、よろしくお願いします。

京都府 尾崎 礼佳 さん

私は2003年に、胃がんで胃の2/3を摘出し、同時期に議員鈴木宗男氏が胃がんを経験しフルマラソン完走されていることに感銘。

第3回神戸マラソンに当選し、初フルマラソンを完走いたしました。

感動いっぱいフィニッシュで、その後のマラソン人生を楽しんでおりましたが、2015年再度の胃がんになり全摘し、マラソンの夢をあきらめようかと思いました。

しかし入院中、マラソンへの情熱「走ることは生きること」と思い、術後3か月後にはフルマラソンを走りだしました。

神戸マラソンは、私にとってスタートの地。

一人で走るのではない。

復活マラソンへの道のりは、ラン友の愛と友情に溢れていました。

人は一人では生きていけない。走れない。

その思いを込めて、神戸マラソンを再度走り抜きます。

福岡県 P.N.たかちゃん さん

はじめての神戸マラソンです。

六甲山や神戸港など風光明媚なところが多く楽しみにしています。

また、神戸市は、地元北九州市とは夜景（皿倉山 新日本三大夜景）や門司港、製鉄など共通点が多く以前から興味を持っていました。

マラソンを走ることで、いろいろな景色や町の様子を見たいと思います。

茨城県 匿名希望 さん

第1回神戸マラソンが55歳でのフルマラソンデビュー。

生まれ育った地元の大会を最初に走りたかったのです。

よく当選したなと思ったが、住いの茨城県土浦市が東日本大震災の災害救助法適用地域で、被災地からの参加は全員当選としていただいたからと知りました。

45歳頃から少し走り始め、マラソンは孤独なスポーツという認識でした。

一人で30km、40kmを走っても25km付近で力尽きて歩きながら完走する。

そんな状態で参加しました。

ハーフマラソンしか経験していない知人から「沿道の応援はちょっと引いてしまう」と聞いており、私も最初20km付近までは気恥ずかしい思いでいました。

しかし、明石海峡大橋を折り返し、全身に苦痛を感じ始める頃から沿道の応援を自然と受け入れるようになります。

自前のプラカードで応援する若者に手を振り、小さい子供達のハイタッチに低い姿勢でありがとうと求めに行く。

被災地からの参加者が付ける両肩の緑リボンを見つけて、ボランティアの皆さんから大きな声で応援してもらいました。

苦しいはずの30km~38kmも歩かず、高速道路へ上る坂道も悠然と走ることができ、4時間台で完走できたのです。

応援のお陰で快走できた思いでフィニッシュした後、タオルを肩にかけてもらい、完走メダルをもらうボランティアの前に立ったとき、更に感動で硬直しました。

その女性は両手首がない身体障害の方でした。

時間は掛かりますが、丁寧にリボンを手に取り、そして満面の笑みと元気な声で「完走おめでとうございます」とメダルを私の首にかけてくれました。

私は「ありがとう」と発したつもりが涙で声にならず、お礼が十分伝えられなかった恥ずかしい、申し訳ない気持ちを今も持っています。

この素晴らしい経験から、定年した今も楽しく走り続けています。

「温かい応援」への感謝の気持ちで快走したいと思います。

東京都 P.N.はるタンさん

第1回神戸マラソンに参加した時に、神戸在住の仲良し姉妹と知り合いました。

年齢、マラソン歴、レベルも近く、食べるために走る！という共通点もあり、すっかり意気投合し、その後も親しくお付き合いしてもらうようになりました。

その後、2回、4回大会にも参加した際には、前日のランチ会を開催してくれ、新たなラン友さんと出会うこともできました。

もちろん、沿道でも熱い応援と美味しい差し入れをしてもらい、完走した後は一緒にご褒美会と称して、スイーツを食べるというように、最後まで楽しませてくれます。

今回は、みんな当選、一緒に走ることができます。

彼女達の力強い応援が無いのは残念ですが、42.195km一緒に楽しめると期待しています。

大会前日のランチ会は例年どおり開催され、10人以上が集まることになりそうです。

彼女達と出会わなければ、走ることを続けていられたかな？

とも思うし、こんなに走ることが楽しいとは思えなかったでしょう。

会う度に関西のおばちゃんパワーをいただくばかりで、いつかこちらからもパワーをお返ししたいと思っています。

兵庫県 P.N.おふじさん

ガンと闘う友達のために、私は走ります。

3年前、40歳を迎えた直後に乳ガン・ステージIIIの告知を受けた彼女。

手術を受け放射線・抗ガン剤の治療を行いました。

働きながらの治療はとても過酷なものだとは思いますが、一言も弱音を吐かず涙も見せずに、乳ガンということ公表して前向きに治療に専念していました。

母を悲しませたくないから、涙は封印したのだと1人で闘う彼女にそれ以上頑張っただけで言えなくて。

私に何ができるだろうと考えていた頃に、第5回神戸マラソンの応募が始まりました。

マラソンなんて中学校の時以来した記憶がありませんでしたが、未知の世界で闘う彼女

に、私も同じように未知の世界で闘うことが一人じゃなく一緒に闘っているよというエールになればと思い申し込み、運良く当選。

正直、完走できる自信なんて全くありませんでしたが、元気な姿でマラソンの応援に来てねと約束し、私も必死で練習しました。

当日は途中で足を痛めかなり危なかったのですが、6時間50分でギリギリのフィニッシュ。笑

ドキドキしながら待っていてくれた友達にメダルを見せる事が出来ました。

あれからもうすぐ2年。

友達はとても元気になり、「今までとは見える世界が変わった！！」と、様々な事にチャレンジして本当にイキイキと過ごしています。

私のチャレンジが彼女の励みになり、彼女が輝いて生きる姿が私の走る励みになっています。

でもこれで終わりではありません。

まず5年、そして10年と再発の恐怖との闘いはまだ続きます。

だから私も。

一緒に闘い続ける事で、エールを送りたい。

一人じゃないよと。

側に居なくても寄り添っているよと。

言葉じゃなく伝えたくて。

今年はまたチャレンジすることができます。

彼女が元気でいてくれること、そして私自身も元気だからこそ走れることに感謝して！

兵庫県 新田 智彦 さん

神戸マラソンには第1回大会から4度参加しています。

今回は5回目になります。

神戸マラソンでは、開会式の時に「しあわせ運べるように」が美しい合唱で演奏されます。

私は第1回目の時から、この曲を聴くと、涙が出てしまいます。

スタート位置につき、周囲には大勢のランナーに囲まれた中で、いかに涙を隠そうか困ってしまうほどです。

私は元自衛官で、阪神淡路大震災、東日本大震災の時にはどちらも司令部勤務で、情報収集、整理、隊員の派遣等泊り込みで勤務をしました。

それらから、被災された方々の苦労がどれほどもものか、少しは理解できたつもりです。

私が今日ここに大会に参加して42.195km走ることの喜びを感じるとともに、未だに心身に傷を負われた方にお見舞いを申し上げ、今回もまた「しあわせ運べるように」を聴き、涙を流すと思います。

兵庫県 P.N.ウエッシー さん

第1回神戸マラソンは、友人に誘われて申し込みしてみたら、一人だけ抽選に当たり初のフルマラソン！

5時間台で何とか完走。それなりに感動をしました。

2012年は3月に健康診断でがんが見つかり告知を受け、かなりの精神的ショックがありました。

翌年にひかえていた手術を前に不安でいっぱいの中、治療を続けながら、自分は絶対いろんな事を乗り越えられると信じて、皆に勇気をもらおうと応募して、第2回神戸マラソンをいろんな想いを背負い走りました。

すると、前年より多くの周囲の方々や沿道で応援して下さる方々の応援に耳を傾けられて、感謝しながら走り切ることが出来たのです。

凄く沢山のパワーをもらいました。

5年経った今、まだ寛解には至りませんが、今年は長年夢見ていた、“大好きな人”と初めて走る神戸マラソン！

今年は感謝の気持ちも持ちながら楽しんで、また未来を夢見て走ることができます。

病気に対しても、自分で決めた目標に対しても頑張って立ち向かって良かった。

そしてここにこうして生きていられて、関わって下さっている全ての方々からの優しさ・励まし=友情に感謝できることに喜びを感じています。
今年も頑張ろう。

兵庫県 P.N.すすきのこ さん

思い返すと昨年は超変革、今年は挑む、金本阪神と共に自分を鼓舞した 30 代序盤です。マラソンのきっかけは、通っていた美容室の斜め下にあったアシックス神戸店です。美容室は閉店しましたが、マラソンを走ろうと決めてからアシックス神戸店に通っています。職場など周りに走る人がいないので、スタッフさんと走ることの話が合うのでとても楽しいです。そして、今年から始めたジムのスタッフさん達、行動すればするほど人との関わりも広がっていきました。もっと若い時からやっていたらもっと早く走れたのに、もっといろんな人と出会えたのにと悔しく思うことがあります。過去は変わらないけど、未来なら変えることができます。ネガティブ思考で閉じたままの学生時代から、やっと抜け出せたきっかけがマラソン出場です。自分の頑張りが誰かを動かせることができるのなら、この初めて当選した、まだ完走していない神戸マラソン、フルマラソンをおもいきり走りたいです。そして、返しきれっていない感謝の気持ちをぶつけられたらと思います。

石川県 P.N.こさか さん

私が神戸を初めて訪れたのは兵庫県南部地震発生後の野島断層調査でした。その時に見た阪神地区の光景は強く印象に残っています。その後、なにかの縁で消防士となり、阪神大震災後、色々強化された環境の中で働かせていただきました。そして今は、息子が大学生として神戸の街にお世話になっています。縁がある神戸の街・お世話になった方々に感謝、そんな気持ちで初マラソンを楽しみたいです。

大阪府 梅木 洋子 さん

学生時代を神戸で過ごしました。スタート地点に近い中央区に住んで、須磨区の大学に通っていました。所属していた演劇部の練習拠点が須磨の国道沿いで、明石海峡大橋の建設を眺めていました。卒業して、震災があり、私の知っていた大好きな神戸の街の景色が変わってしまいました。そして、今の神戸。あの頃、友人達と過ごした思い出の街を精一杯走りたいと思います。
