

横田のランナー、コロナの苦境に負けず目標達成 Yokota Runner Meets Goal Despite COVID-19 Obstacles

May 6, 2020

By Staff Sgt. Ryann Holzapfel
374th Airlift Wing Public Affairs

米空軍で体力テストに合格するには、年齢、性別、健康状態に基づいて、決められた時間内に1.5マイル(約2.4キロ)を走ることが求められている。軍人は、ランニング目標を達成するためにさまざまな方法で体を鍛えている。スプリントを行って走行中の速度を上げたり、体力テストの数カ月前から走り始めたり、また日常的に走ることを習慣にしている者もいる。横田基地第374空輸航空団安全部安全官クレイグ・ガレッジ少佐は、走ることを続けている。

このほど、ガレッジ少佐は横田基地内のパー3ゴルフ場周辺で100キロ(62.2マイル)を走りきった。彼は過去7年で14の公式マラソン大会に出場した経験を持つ。インタビュー時、彼はランニングを始めて843日目を迎えていた。休日、異動、天気、そして新型コロナ・パンデミックにも左右されず、彼は休まず走り続ける。

「大事なものは、外に出て、ストレス解消すること。外に出て何かに取り組んだり、毎日家から出てトレーニングすることで心や精神が安定する。行動制限がある中であっても、外で体を動かすことは大事だと思う」とガレッジ少佐は話した。

年初めに、ガレッジ少佐は富士山周辺で行われる富士五湖100キロウルトラマラソンに参加を申込んだ。以来、彼はトレーニングに打ち込んだ。肉体的にも精神的にもハードで時間のかかるトレーニングだった。しかし、新型コロナウイルスの感染拡大に伴いその大会は中止が決まり、彼は独りでウルトラマラソンに挑戦することを決めた。その時はまだ、複雑な状況に直面してはいなかった。

「既にトレーニングを始めていて、十分な準備ができていたので、中止になっても走りたかった。この目標に向かってやってきたので、達成したい気持ちに駆られた」とガレッジ少佐は言う。

その公式ウルトラマラソンが中止されると、まずは単独で富士五湖の公式ルートを守り、ゴールすることを計画した。しかし、そのルートを守ると決めた直後、基地の行動制限がさらに強化され、行動範囲は基地の外周5マイル(約8キロ)内に限られた。この制限で、計画したルートを守ることを断念せざるを得なくなった。

ガレッジ少佐は次に、基地周辺の町を走ろうとしたが、その後、更に移動範囲が横田基地内のみに制限された。再びガレッジ少佐は振り出しに戻って走る方法を考えるか、延期するかを選択に迫られた。彼は定めたゴールを目指すことにし、基地内で走ることに決めた。

「勝利や賞のためではなく、決めたことを達成しようとする不屈の精神でやり切った」とガレッジ少佐は振り返った。

ガレッジ少佐は、車の通行がない道と、どこかで給水や補給ができる場所を探した。彼は横田パー3ゴルフコースに決定した。そのゴルフ場の外周には、指定のランニングコースが設けられており、1周が約0.94マイルの距離だった。100Kウルトラマラソンに相当する62.2マイルの距離を満たすためには、67周を完走する必要がある。

4月19日日曜日の朝、富士五湖のマラソンが行われる予定だった当日に合わせ、ガレッジ少佐は車で横田ゴルフ場に向かい、古いピクニックテーブル近くのランニングコース脇に駐車した。彼はハッチバックを開けて、自身の給水・補給ステーションをセットし、



勢いよくストレッチで準備運動してから、数カ月掛けた目標に向かって走り出した。

1周毎に同じ街路樹のそばを走りながら、ポッドキャストや音楽を聴き、単調なゴルフコースのルートを走り続けた。また、基地のランニング・グループの友人が来て、距離を保ちながら、彼を鼓舞しようと一緒に走っていた。

「一緒に走ってくれたことで助けられた。何度か途中で断念したくなって大変な時もあったが、そのモチベーションが本当に役立った」とガレッジ少佐は言った。

靴を(途中に)一度交換し、10時間19分で67周(つまり体カテスト15回分)を完走し、友人や家族は即席に用意したトイレットペーパーのゴールのテープにガレッジ少佐がゴールすると声援を送った。

「妻のレベッカの存在、そして一連の目標達成のために彼女の助けと支援がなければ、何もできなかつたらう。生後3か月と3歳の二人の子がいるが、週末に6時間のトレーニングをする時は彼女が子供たちの面倒をみてくれた」とガレッジ少佐は述べた。

隔離やフィジカルディスタンスを実行なくてはならない中で、人は体力目標を持ち続けることが難しいと感じるかもしれない。ガレッジ少佐は、「目標を立ててそれを達成することで、必要な動機を見つけることができる。現在のようにストレスが多い時に体を健康に保とうとする上で最も難しいのは、靴を履いて外に出る準備をすることだ」と述べた。