

1年間の闘病生活を乗り越え……

呼吸が「ゼイハア」苦しかった時、生きている実感があつた

2007年、「睾丸がん」「全身転移」「間質性肺炎の併発」により2年半の闘病生活を送った元ゴールドマン・サックス証券の大久保淳一さん(51歳)は、今年2月にがん患者を支援するためのウェブサイト「5years.org」を立ち上げた。

ランニングは退院した2年後に再開し、14年にフルマラソンでサブ4達成。今年のサロマ湖100kmでは、病気前の記録を上回る12時間2分33秒をマークした。13年から週1回必ず、ひとりで行っているのが「スピード走」だ――

入院中に低下した筋力と心肺を鍛える

1年間寝つきの生活を送っていたため、2008年に社会復帰を果たした直後は筋力が著しく低下しており、自分が信号を渡り切ることができませんでした。「前に進みたい」と思っても身体が動かなかつたのです。ただ、「人生、下

り坂で終わってたまるか」という気持ちでリハビリを行うと、次第にウォーキングができるようになります。その後、ランニングを再開しました。

2013年、マラソンでパラリソロマ湖100kmに復帰した2013年、マラソンでパラリソロマ湖100kmに復帰した。この時、スピードは周囲の人たちと比べて圧倒的に遅い。「苦しさ」は半端なものではなかつたですが、久々に味わった「呼吸ゼイハア」に、生きている実感がありました。

それから入院中に低下した「心肺機能」と「筋力」を向上させるため、週に1回のスピード走を義務化しました。現在はひとりで、「1km×5本(レストは2分10秒～1分50秒)」もしくは「200m×10本(レストは1分前後)を2セット」のインターバル走を行っています。場所は、皇居や自宅近くにある芝浦アイランドという運河沿いの周回コースです。

50歳を超えて、それまでと同じトレーニングをしていると筋力は低下していくと考えているたま、スピード走では自分の心に鞭を打って、ゴール直後に立つていられないほど追い込むようになります。その上で先週よりタイムが伸びると「成長できた!」と嬉しい。逆にタイムが落ちると「もっと追い込まれなければ!」という気になります。

ひとりで行うのは精神的にもきつく、トレーニング前は「サポートしたい」という気持ちになることもあります。しかし、仮に行わなかつたら「自分の気持ちに負けてしまつた……」と後悔することは明白。そのため、妥協はしません。トレーニング後は「頑張つて良かった!」と思うことができます。

現在の肺の酸素取り込み能力は発病前の70%程度です。治療による影響で、吸った酸素を体内に100%取り込むことができません。ハンドイキャップを



大久保淳一さん(51歳)
非常利社団法人「5years.org」代表。国内の石油会社に勤めた後、シカゴ大学経営大学院MBAを卒業し、ゴールドマン・サックスに勤務。現在は、がん患者を支援するためのウェブサイト「5years.org」を運営。がん発病後のフルマラソン自己ベストは3時間57分(14かすみがうら)

野県芦平での合宿で行ったのが、病気後初のスピード走となる、「200m×10本」を2セット行いました。サロマ湖100kmでパラリソロマ湖100kmに復帰した。この時、スピードは周囲の人たちと比べて圧倒的に遅い。「苦しさ」は半端なものではなかつたですが、久々に味わった「呼吸ゼイハア」に、生きている実感がありました。

それから入院中に低下した「心肺機能」と「筋力」を向上させるため、週に1回のスピード走を義務化しました。現在はひとりで、「1km×5本(レストは2分10秒～1分50秒)」もしくは「200m×10本(レストは1分前後)を2セット」のインターバル走を行っています。場所は、皇居や自宅近くにある芝浦アイランドという運河沿いの周回コースです。

50歳を超えて、それまでと同じトレーニングをしていると筋力は低下していくと考えているたま、スピード走では自分の心に鞭を打って、ゴール直後に立つていられないほど追い込むようになります。その上で先週よりタイムが伸びると「成長できた!」と嬉しい。逆にタイムが落ちると「もっと追い込まれなければ!」という気になります。

ひとりで行うのは精神的にもきつく、トレーニング前は「サポートしたい」という気持ちになることもあります。しかし、仮に行わなかつたら「自分の気持ちに負けてしまつた……」と後悔することは明白。そのため、妥協はしません。トレーニング後は「頑張つて良かった!」と思うことができます。

**8月25日
大久保さんの著書が発売!**



『いのちのスタートライン』
講談社 1,620円(税込)
2007年に「がん」を宣告されてからサロマ湖100km完走までの生還記。