

平成30年4月21日発行・発売(毎月22日発行・発売) 第15巻第6号 通算185号 平成20年4月16日 第三種郵便物認可

ランニングマガジン

www.bbm-japan.com

6

June 2018 No.18

BASEBALL MAGAZINE S

定価 820

い(モデル)
章・清洲橋

今年こそサブ4! 大作戦

[大阪国際女子で優勝!]

松田瑞生 インタビュー



「フル2時間切りは可能か」
科学の視点から考察

ウルトラマラソン基本のき
初夏の主要大会攻略ガイド

マラソンボディのつくり方

神野大地×中野ジェームズ修一

自分はどこに向かって歩いていくのか。風に舞う地図のように不確かだ、乾いた生活に、走ることが潤いと確かさをもたらしてくれた。駆けだすことによって、自分の地図を手に入れた人たちを紹介する。

風に舞う 地図

環境問題への関心から ココナッツの会社を作る

週3回ほど、水井裕さんは早朝の大阪城公園に足を向ける。ゆっくりとしたランニングで道路から公園内に入っていくと、そこにはいつもの静かな空間が広がっている。

「東京出張したときに皇居を走ることもありますが、大阪城公園のコースは道路から離れているので、皇居の周回コースより静かだし、空気もいいですね」

自宅から公園までは1kmほど。公園内を走り、家まで走って帰ると、だいたい6kmになる。最近では妻の弓委さんも一緒に走ることがあるとい

う。妻がランニングを始めたことはうれしいのだが、走るペースが遅すぎるのが、ちょっと不満だったりもするらしい。

水井さんは、ココナッツ製品を専門に扱うココウエルという会社の経営者だ。フィリピンで製造されたココナッツオイルなどを、日本で販売している。ココナッツに関心を持つようになったのは学生の頃だった。

「大学では英語を勉強したのですが、環境問題に興味があり、大学卒業後に環境関係の専門学校に進みました。在学中に、フィリピンのベンゲット州立大学に3カ月間留学したのですが、それがココナッツ関係の仕事を始めたきっかけです」

留学して目の当たりにしたのは、首都マニラのゴミ山だった。くすぶっていることからスモークーマウンテンと呼ばれるゴミ山は、フィリピンの環境問題の象徴だ。田舎から仕事を求めてマニラに来た人が、仕事につけず、ゴミ山で暮らすようになる。ゴミを減らすだけでなく、田舎に産業がなければ、問題の解決にはつながらないはずだった。

「田舎に行ってみると、どこにでもココナッツが生えています。でも、それが産業になっていませんでした。ココナッツをどう生かしたらいいかわかっているのかわかりませんでした」

水井さんは28歳のときに会社を作り、ココナッツ製品の輸入販売を始

めた。最初はあまり注目されなかったが、その後、ココナッツオイルの良さが広く知られるようになり、会社は順調に成長を続けている。

忙しい時期に体調を崩し 脳出血を発症した

初めてランニングの大会に出たのは、起業した数年後だった。友人たち10人ほどでおそろいのTシャツをつくり、ハーフマラソンの大会に出た。大会は楽しんでいたが、日常的に走ることはなく、レースはいつもぶっつけ本番。そんな感じで、ハーフマラソンを3回ほど完走した。ところが、その後、仕事が忙しくなり、ランニングから遠ざかること



取材・文/水城昭彦
イラスト/小池アミイコ

水井さんは、フィリピンに留学し、
貧困の状況に衝撃を受ける。それと同時に、
おいしくて栄養豊富なココナッツにすっかり魅了された。
この豊かな恵みを生かして、フィリピンの経済状況を
少しでも良くできればとあれこれ考えるうちに、
ココナッツ製品を取り扱う会社を自ら立ち上げることになる。
走り始めたのは、会社が忙しくなり、体を壊したあとだった。

になった。会社は大阪だが、東京での仕事が増えたため、マンションを借りて月の半分は東京で仕事をするという生活になっていた。そんな状況が続いていた2014年秋、水井さんは東京のマンションで脳出血を発症した。

「もともと腎臓に病気があり、そのために血圧が高くなりやすいのですが、このときは異常な高さだったようです。倒れた後はほとんどしゃべれないので救急車を呼べず、しかたなく大阪の実家に電話しました。夜中だったのですが、父が状況を察して救急車を呼んでくれたのです」

脳幹部へ出血した場合、命が助かる人はわずか2〜3割だという。非常に危険な状況だったわけだが、水井さんは助かり、2カ月ほどで後遺症もきれいに消えていった。

「ランニングを始めたのは、脳出血を経験し、それがすっかりよくなったからです。腎臓を診てもらっている医師からは、あまりハードな運動は控えるように言われていますが、

軽いランニングなどは問題ないし、むしろ勧められています」

ランニングを始めてからは、血圧のコントロールがよくなり、薬の量を減らすことができた。血圧はたびたび測っているが、ランニングと薬によっていつも安定している。

「1人で走るときは、ラジオで英語のニュースを聞いたりしています。集中できるので、ときどきこういう時間を持っているのはとっても貴重だと思います」

水井さんは結婚2年目。夫婦2人で走るランニングも、1人で走るランニングも、どちらも貴重な時間であることは変わらない。

大阪マラソンを完走し今年ももっと走りたい

昨年11月、大阪マラソンに出場した。スタート地点は大阪城公園前なので、家で準備を整え、レースウェアで出かければいいという恵まれた環境。しかし、大会前のトレーニングは、十分ではなかった。エントリ

1後、初マラソンに向けてはりきって練習を開始したのだが、それで膝を痛めてしまったのだ。痛みを引きずったまま練習を続けるより、休んで故障の回復を図るべきと判断。大会前の1カ月間は、あまり走れなかったのだ。おまけに、スタート地点についた水井さんは、1500mlも水を背負っていた。

「主治医にマラソンを走るとい話をしたら、腎臓にとっては脱水がよくないので、しっかり水分補給するように言われました。給水所がどんな感じかわからなかったので、一応持つていくことにしたのですが、い

らなかつたですね」
水は給水所ですぐでも飲むことができ、ゴール地点でも、持つていった水は余っていたという。無駄なおもりにしかならなかつたのだ。

レース前やレース中には、自社製品のココナッツオイルをとった。
「ココナッツオイルには中鎖脂肪酸が多いのですが、これは食べた後すぐエネルギーになるのが特徴で、他

の脂肪酸に比べるとエネルギーになるのが4倍も速いんです。それから、糖質は1g4kcalですが、ココナッツオイルは1gが9kcalなので、少量でも高エネルギー。レース前やレース中にとるのに適した食品なんです」

エネルギー対策は万全だったが、レース前の練習不足、ひざの痛み、水の重さ、などのマイナス要因が重なり、水井さんの初マラソンは苦しいレースとなった。それでも、5時間40分ほどで完走。

「苦しかったけれど、ゴールしたとき、来年も走ろうと思えましたね。そのくらい楽しいマラソンでした」

今は膝も回復し、週3回ほど、のんびりランニングを楽しんでいる。フィリピンにはよく出かけるが、マニラは大気汚染がひどく、これまで走ったことがなかった。ところが、最近、マニラ湾の海岸沿いで、ランニングができそうなコースを見つけた。この春の出張では、海岸近くにホテルを取ったので、フィリピンでのランニングを楽しみにしている。



第120回 水井裕さん

ココナッツも走るマニラも、生きる力になっている

Profile
みずい・ゆう
1976年、大阪府生まれ。株式会社ココウエル代表取締役。ココナティスト。ココナッツ製品の製品開発・輸入販売を行う。大阪マラソン(2017年)を完走。