

年齢を重ねるごとに進化  
する走りで、今後もさまざま  
な大会に挑戦します

2024 IAU (国際ウルト  
ランナーズ協会) 100 km世  
界選手権日本代表で個人4位  
男子団体優勝。再び日本代表  
を目指し、世界を駆け抜けます。

【始めたきっかけは体調管理】  
マラソンM40 (40歳〜44歳)  
日本記録保持者、IAU100  
km世界選手権日本代表の曾宮  
さん。走り始めたきっかけは  
身近なことからでした。

「高校時代は陸上部に所属  
していました。卒業後、競技か  
ら離れていましたが、30歳の時  
に、ダイエット目的でランニン  
グを再開しました。5 kmや10  
km、ハーフマラソンなどの大会  
に参加し、32歳の時に初めてフ  
ルマラソンに挑



戦。ちょうどそ  
の頃に、東京マ  
ラソンが始まっ  
て『祭りみたい  
な雰囲気の中  
で走ってみた  
い』と思いま  
した。33歳

の時に東京マラソンに出場し、  
沿道の観客が大勢いて、本当に  
祭りみたいで、苦しかったけど  
楽しかったです」

【目標とモチベーションの維持】  
これまで続けられた秘訣は



### 2024IAU100km 世界選手権日本代表

そみや とおる  
**曾宮 道**さん(金谷中町)

自分の意志と目標設定だと振  
り返ります。  
「初めは、フルマラソンサブ  
3 (3時間を切ること) を目標  
にしていますが、今は狙っ  
て出場する大会では自己記録  
更新を目指しています。フル

マラソンとウルトラマラソン  
(24時間マラソンや100 km  
マラソン)では、練習も必要な  
準備も、異なるので大会に合  
わせて調整しています。練習  
では10 kmから50 kmくらい走  
りますが、その日の体調や気

分によって、短くしたり、長く  
したりしています。自分の意  
志で走っているのです、途中で  
嫌になることは無かったです。  
嫌な時は走りなければい  
いと思っていますので、自分の  
ペースで取り組んでいます」

【マラソンの魅力と次の挑戦】  
「マラソンは、走り終わった  
後の達成感と、お酒を飲むのが  
最高ですね。苦しいのを受け  
入れながら、楽しさを感じられ  
るかが、キーポイントだと思っ  
ます。島田には、マラソンコー  
スリパティがあるので、初心者  
の方でも走りやすく、練習しや  
すい場所です。今では、練習し  
ていると顔見知りになる場所  
になりました。昨年広報しま  
だに載った後には、走っていた  
り、出かけた時に声をかけ  
てくれる市民の方がいて、応  
援されていることを実感しま  
した。ありがたいですし、うれ  
しかったですね。」

今の目標は、来年10月にフ  
ランスで行われる24時間マラ  
ソン (24時間で走った距離を  
競う競技) 世界選手権の日本  
代表に選ばれること。3月の  
選考レースでしっかり結果を  
残したいです。前回の世界選  
手権では、思うような結果を  
残せなかったので、リベンジ  
を果たしたいです」  
自分のペースで取り組み、  
自己記録更新を目指す曾宮さ  
ん。島田路から日本、そして  
世界を駆け抜けます。



IAU100km アジア・オ  
セアニア選手権で1位  
でゴールする曾宮さん。  
(インスタグラムから)

Shimadajin File #155

Story **島田**