

## 第2章 2019年の挑戦編（2本）



東京マラソンとの出会いは10年前  
54  
出場のためにガクガクブルブルの挑戦を決断  
61

## 第1章 東京マラソン2023編



はじめは出る気がなかった「東京マラソン2023」  
10  
なぜ東京マラソンが人気なのか？ 3つの理由  
17  
10年ぶりに東京マラソンを走るために東京入り  
26  
いよいよ号砲がなり華やかにスタート  
33  
子どもたちからの応援はこうして楽しむ  
39  
国際的スターにも遭遇できる魅力の高さ  
45

## 第4章 独立起業して変わった 人付き合い編



2018年4月からイバラの道を救ってくれた、とあるメンターとの出会い  
ワタシのメンターに泥を塗るわけにはいかない 133 124  
当選確定、支援者みんなで喜ぶ！ ついに目標達成 138

おわりに 140  
参考文献 146

## 第3章 走りはじめたきっかけ編



すべてはワゴンセールの1980円シューズから始まった  
過去の黒歴史。幼少期から中高生までどう過ごしていたか？ 68  
デビューはスタボロ。からの1年後エリート権GET 88  
エリート大会「別府大分毎日マラソン大会」で出会った人物 94  
フルマラソンより楽しい遠足感覚のウルトラマラソン 102  
大会で出会った無名のおかしなランナーさんをご紹介 109  
沖縄から北海道まで走ったなかでオススメの大会5選 116