

A man in a dark blue jacket and beanie stands on a black sand beach. In the background, Mount Fuji is visible under a clear blue sky. Another person in a blue jacket is walking in the distance near the water's edge.

「78歳、走り続ける理由
～佐々木秀和さんのマラソン人生～」

【第1章】 ～55歳、がん告知からの再出発～

佐々木秀和さん（78歳）

2002年（55歳）の時大腸がんが発覚

以前から時々血便が出ていたが痔だと思い、
4～5年検査を受けていなかった。

55才の誕生日前に人間ドックで検査し、大腸がんが発覚。
即手術し、一命をとりとめる。

この時体重が70キロから57キロに



国士舘大学スキー部出身で学生時代からスポーツに
親しんでいたことから、健康維持のためにマラソンを始める



【第2章】 ～マラソンとの出会い、そして挑戦～

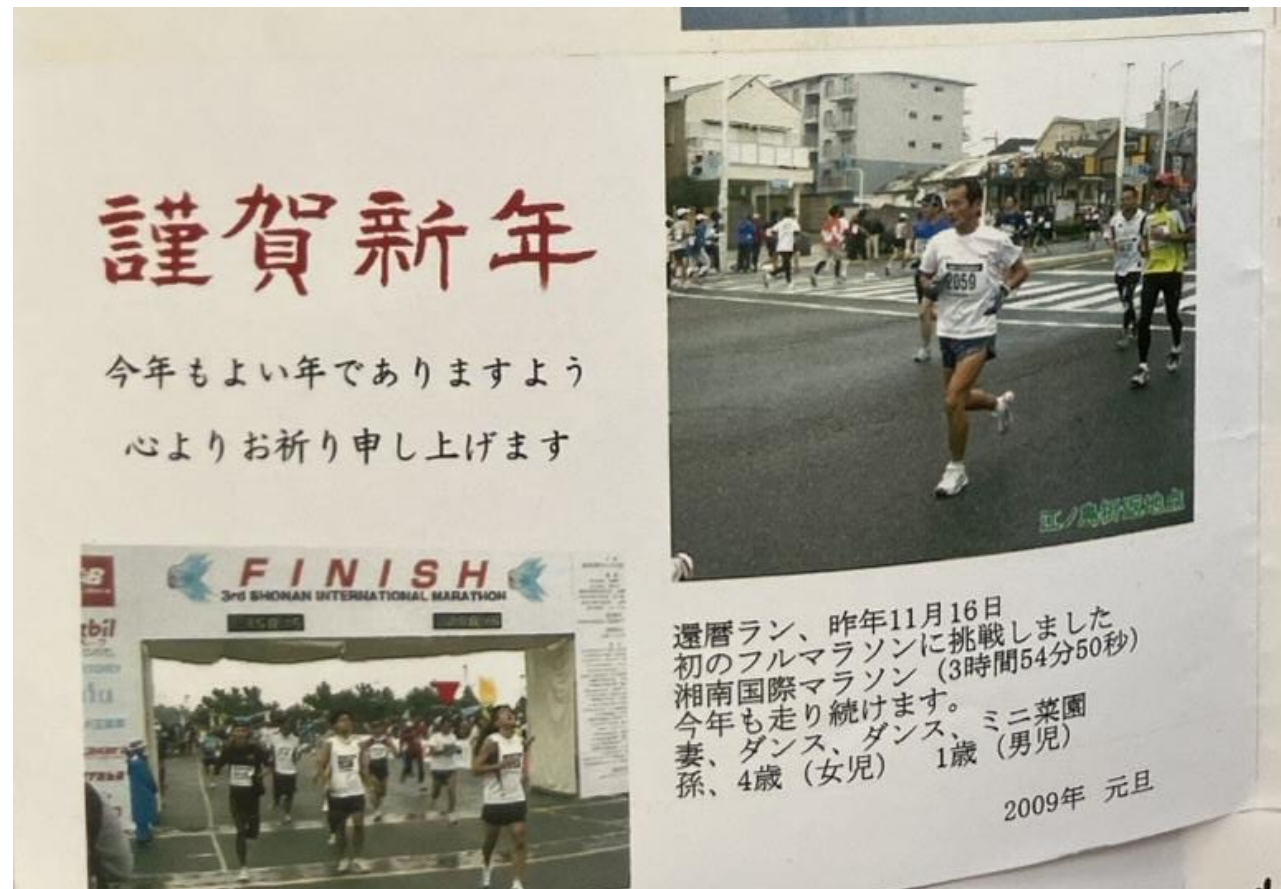
2008年、61歳。初めて出場した大会は

湘南国際マラソン（2008年11月16日）

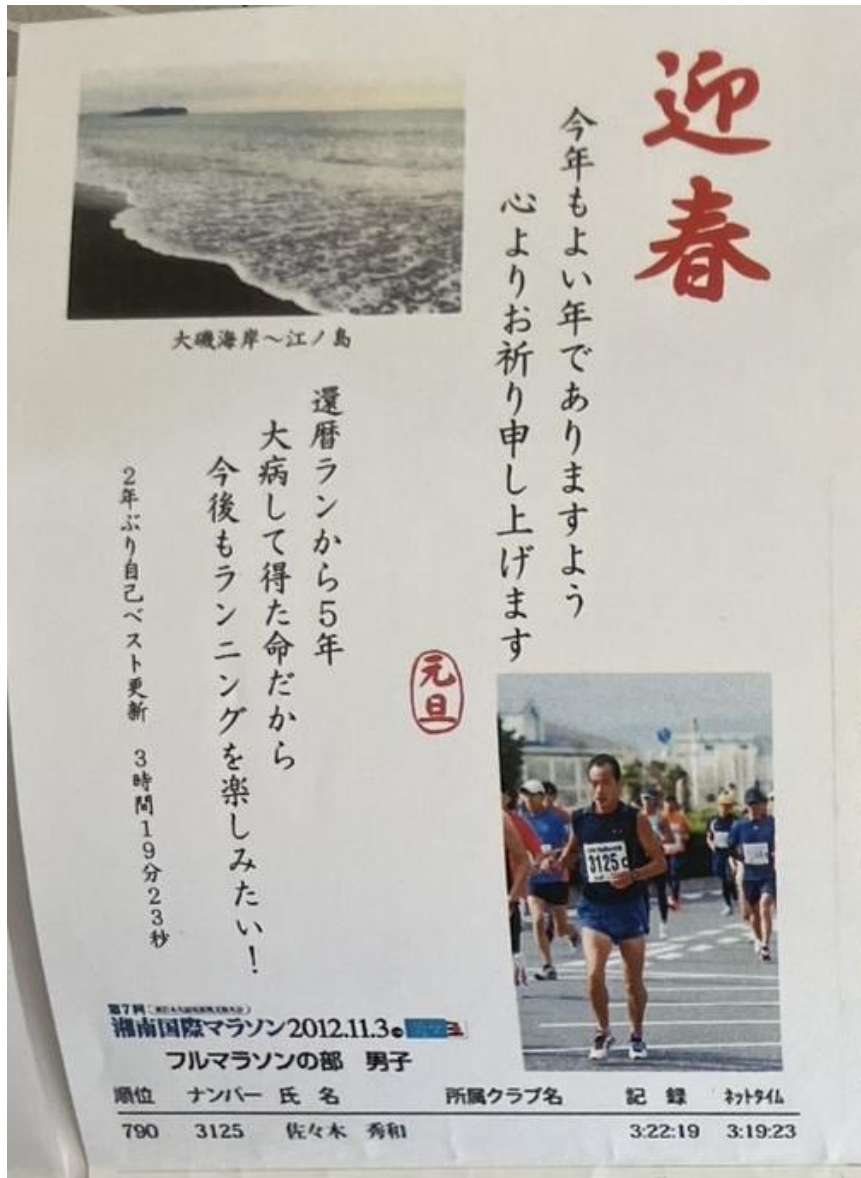
※この時湘南国際マラソンは開催してからまだ2年
（2007年大会設立）

初出場でサブ4達成（3時間54分50秒）！

2008年11月7日に産まれた孫の生誕日に合わせ、
この日を「誕生ラン」と位置づけて
毎年この時期に走る様になる



2009年 元旦 年賀状



2013年 元旦 年賀状

湘南国際マラソン

自己ベスト 3時間19分23秒を達成！！

2012年、65歳のとき出場した
湘南国際マラソンで
自己ベスト 3時間19分23秒を達成

⇒当時の60代男性の平均タイムが
4時間45分というなか、群を抜いた記録！！

【第3章】 ～全国へ、そして世界へ～

佐々木さんは

神奈川県内だけでなく、千葉・静岡・北海道、
さらには中国・上海へも遠征。

2022年度（75歳部門）の

全日本マラソンランキングで

全国11位／100位、

神奈川県1位という快挙を成し遂げる



男性75歳					
1	外薮 幸一	鹿児島	3:19:38	さが	
2	大沼 幸太郎	東京	3:35:59	別海	
3	金子 滋	埼玉	3:57:13	板橋	
4	中西 俊秀	東京	3:59:09	かす	
5	森田 勝治	茨城	3:59:10	勝田	
6	白石 義光	鳥取	4:03:11	松江	
7	鬼塚 昌年	鹿児島	4:03:54	鹿児島	
8	内山 弘	兵庫	4:04:33	長野	
9	玉森 清	富山	4:06:51	富山	
10	井口 明	千葉	4:07:22	館山	
11	佐々木 秀和	神奈川	4:09:55	湘南	
12	森山 幸二	大阪	4:10:21	大阪	
13	櫻井 文夫	東京	4:11:05	東京	
14	黒松 達	神奈川	4:12:23	京都	
15	佐々木 英明	北海道	4:12:24	富山	
16	滝田 久敏	福岡	4:13:21	鹿児島	
17	野上 秀夫	北海道	4:13:32	北海	
18	藤住 長久	大阪	4:15:20	大阪	
19	柴崎 和男	埼玉	4:15:25	長野	
20	藤田 正行	茨城	4:16:23	かす	
21	成田 正幸	北海道	4:16:24	つく	
22	田中 利夫	大阪	4:17:38	泉州	
23	加治佐 光徳	広島	4:17:58	松江	
24	清水 眞	兵庫	4:21:07	大阪	
25	樽松 實	静岡	4:22:35	しま	
26	仲 立治	三重	4:22:36	びわ	
27	竹内 修二	大阪	4:23:13	大阪	
28	今泉 和海	埼玉	4:23:15	つく	

全日本マラソンランキング（2022年4月～2023年3月）

～信念を持って走る～

佐々木さんの人生を支えているのは、母校・国士舘大学のモットー。

“誠意、勤労、見識、気魄”

ただ健康のために走るのではない。

誠意をもって人に接し、勤労を重ね、見識を持ち、気魄を持って生きる。

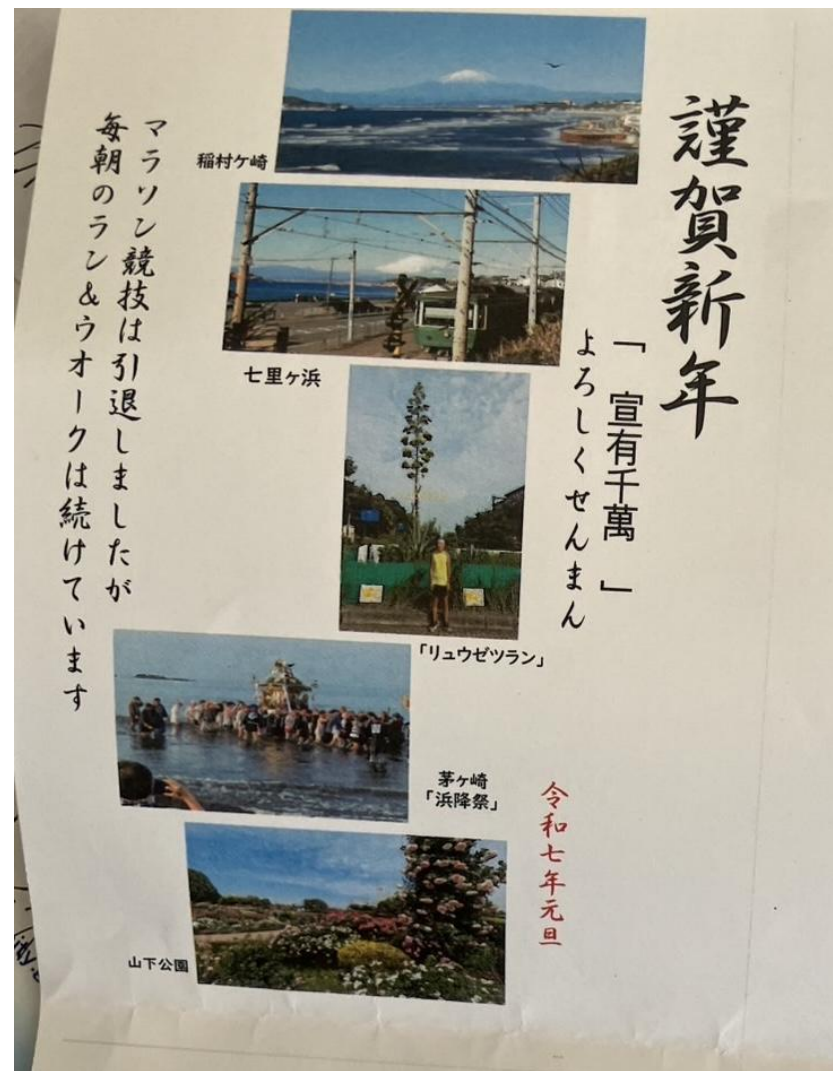
その姿勢が、78歳になった今も、彼を前へと進ませている。

【第4章】 ～“走る”という生き方～

2022年に出場した湘南国際マラソンから
SUB4を切れなくなる・・・

令和7年マラソン競技の引退を決意——

現在はスマホを持って走り、
写真を撮ったり、人との出会いを記録し、
マラソンを競技としてではなく走ることそのものを
「人生の楽しみ」へと変えてる



【第5章】～消えない想～

男性75歳				
1	外薗 幸一	鹿児島	3:19:38	さが
2	大沼 幸太郎	東京	3:35:59	別海
3	金子 滋	埼玉	3:57:13	板橋
4	中西 俊秀	東京	3:59:09	かず
5	森田 勝治	茨城	3:59:10	勝田
6	白石 義光	鳥取	4:03:11	松江
7	鬼塚 昌年	鹿児島	4:03:54	鹿児
8	内山 弘	兵庫	4:04:33	長野
9	玉森 清	富山	4:06:51	富山
10	井口 明	千葉	4:07:22	館山
11	佐々木 秀和	神奈川	4:09:55	湘南
12	森山 幸二	大阪	4:10:21	大阪
13	櫻井 文夫	東京	4:11:05	東京
14	黒松 達	神奈川	4:12:23	京都
15	佐々木 英明	北海道	4:12:24	富山
16	滝田 久敏	福岡	4:13:21	鹿児
17	野上 秀夫	北海道	4:13:32	北海
18	藤住 長久	大阪	4:15:20	大阪
19	柴崎 和男	埼玉	4:15:25	長野
20	藤田 正行	茨城	4:16:23	かず
21	成田 正幸	北海道	4:16:24	つく
22	田中 利夫	大阪	4:17:38	泉州
23	加治佐 光徳	広島	4:17:58	松江
24	清水 眞	兵庫	4:21:07	大阪
25	樽松 實	静岡	4:22:35	しま
26	仲 立治	三重	4:22:36	びわ
27	竹内 修二	大阪	4:23:13	大阪
28	今泉 和海	埼玉	4:23:15	つく

競技人生の引退を考えた佐々木秀和さん

しかし、彼の胸にはいまだ消えぬ想いがある。

それは、ある“男”の存在。

—— **佐々木 英明** さん（北海道）

幾度となくマラソン大会で顔を合わせてきた、

同い年の宿命のライバル。

2022年の全日本マラソンランキングでは秀和さんの方が順位は上。

だが翌年、その座を奪ったのは…英明さんだった。

【第6章】 ～佐々木秀和、再び湘南の地へ～



佐々木秀和さんにとって、湘南国際マラソンとは何か。

それは、初めて出場し、自己ベストを叩き出した”原点”であり——
自らの限界に直面し、引退を考えるきっかけとなった”分岐点”でもあった、
ホームグラウンドのような大会。

だが、届かなかった“SUB4”。あの日、何かが終わったように思えた。

しかし、彼の胸にはまだ残っている。

——「英明さんには、負けたくない。」

一度は消えかけた炎が、再び静かに、しかし確かに、灯りはじめた。

佐々木秀和、再び湘南の地へ。

願いはただ一つ。

——フルマラソンで、もう一度あのスタートラインに立つこと。



2025年6月18日 富岡さん家にて打ち合わせ

佐々木秀和さんの現在の状況

- ☐ 毎朝6時に始動
その日の天気や体調、予定に合わせて、感覚で走るスタイル。
- ☐ 「決めない」ランニング
ルートも距離もスピードも気ままに。心が向くままに走る。
- ☐ 一日平均15キロを移動
かつては月間300～400キロを走破していた走力の持ち主。
- ☐ 「フルマラソンは走れる。でも、6時間切れるかは不安」
タイムよりも、自分の心と向き合う走りを大切にしている。
- ☐ カメラをつけてのランもOK
記録されることを受け入れ、走りのリアルを見せる覚悟もある。

佐々木秀和さんをよろしく願っています