

君原健二の人生観・健康法

君原 健二(きみはら・けんじ)は1941(昭和16年3月20日)年生まれ、76歳 167 cm / 58 kg 。 北九州市八幡西区在住。

1960年代から1970年代前半の戦後日本の男子マラソン第1次黄金時代に活躍したランナー

君原は子供の頃は勉強・運動共に劣等生で自分でも恥ずかしいと思っていた・・・と言っている。中学時代に始めた陸上も自分の意思ではなく、人に誘われ、断れなく始めたという。高校を終わるまでは無名のランナーだった。高校を卒業した18歳で八幡製鉄所に入社し、よき先輩、コーチの高橋さん(スパルタ主義)にそだてられ、5年間でオリンピック選手になった。自分は練習の虫で、もっと強くなりたい、強くなりたい！の気持ちが強く、一日平均20キロは走っていたという。

日本のオリンピック3回出場のマラソン選手は戦前の金栗四三と戦後の君原の二人だけ。
マラソンの父 金栗四三(かなくりしぞう)はマラソン選手として3度の世界記録を樹立し、日本人で初めて、第5回オリンピック・ストックホルム 大会に出場。さらに、第7回アントワープ大会・第8回パリ大会と3度のオリンピック出場を果たした。

君原はオリンピックに三回出場しいづれも優秀な成績を残している。

- 64年東京オリンピック23歳(8位)
- 東京オリンピックの2年後、1966年、結婚した君原25歳はボストンマラソンに優勝
- 58年メキシコオリンピック27歳(銀メダル)
2300mの高地、30°Cの気温との戦い、ゴール前10キロで腹痛が発生したが、「日の丸を背負い、日本の伝統マラソンを守らなければいけないの一心で痛さをこらえた。
競技場に戻ってきた時は2位、後ろを見て3位の選手は自分の100m後ろにいることを確認した。
- 72年ミュンヘンオリンピック31歳(5位)

翌1973年、32歳で競技の第一線を退いた。引退まで出場した35回のレースすべてに完走している安定性。

競技の第一線を退いた以降、50回以上マラソン大会に出場し、途中棄権をせず、完走している。

優勝者が50年後に招待される2016年4月18日のボストンマラソンにも75歳で出場、4時間53分14秒のゴールタイムで無事完走を果たした。

生涯通算74度目のフルマラソン出場にして、74度目の完走だった(途中棄権は一度も無い)。

君原は人生で大切なことは、
夢・目標をもって、
日々努力をすること、
と言っています。