

## 6.自分をほめてやろう

作詞・作曲/高石ともや 編曲/徳武弘文

この大会に選ばれたことを もう一人のあなたによくここまで来たねと ほめてやってください

自分で自分をほめるのが とても自然なこと  
頑張ったのは君だから 自分で決めた道だから

練習のつらさ 負けた悔しさも  
それでも走り続けた訳も  
君だけが覚えてる 今夜は自分をほめてやろう

見えるだろう ひとすじ道  
君を選んだ 長い道  
見えるだろう ひとすじ道  
みんなが君を 待っている

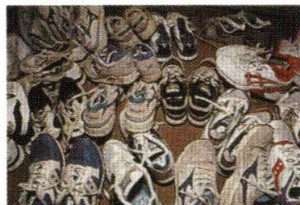
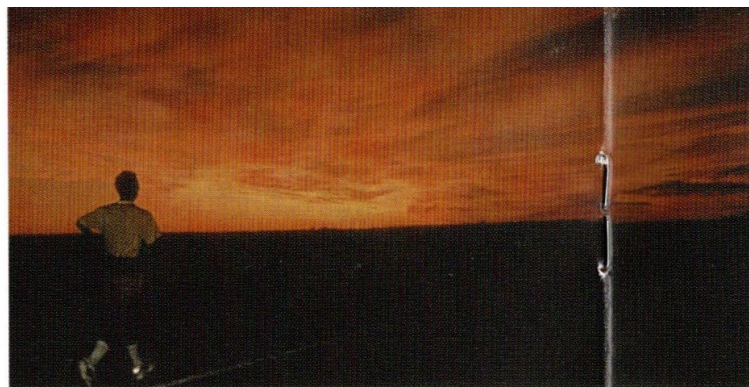
明日のレース 目標通り うまく走れたら  
おめでとあって 自分に声かけて 心から笑えたい

明日のレース 失敗しても もう一人のあなたに  
悔しいねって 声かけて 涙ながせばいい

ケガした足に 誓ったはずさ 最後まであきらめないと  
君だけが覚えてる 今夜は自分をほめてやろう

見えるだろう ひとすじ道  
君を選んだ 長い道  
見えるだろう ひとすじ道  
みんなが君を 待っている

見えるだろう ひとすじ道  
君を選んだ 長い道  
見えるだろう ひとすじ道  
みんなが君を 待っている



## 7. 蝉しぐれ

作詞:高石としこ 作曲:高石ともや 編曲:徳武弘文  
~We Shall Overcome(Carawan/Hamilton/Horton/Seeger)

あつい夏の日 僕らは歩いてた  
歩きながら とりとめもなく 語り続けた  
いつの間にか 吉田山に来ていた  
岩に座って 日暮れまで過ごして そして別れた

ひとりになって まだ歩いてた  
大学通り 突然口びるに うかんだ歌  
We shall overcome mm... mm...  
君がいて 僕がいた 夏の日 蝉しぐれ

大学を出て二年 僕は落ち込んでいた  
仕事はもう限界だった お手上げだった  
そんな時 街で君に出会った  
君は黙って 僕の話聞いて そして別れた

ひとりになって まだ歩いてた  
加茂川の道 気がつけば ひとり歌っていた  
We shall overcome mm... mm...  
君がいて 僕がいた 夏の日 蝉しぐれ

二十代の終わりに 僕らはまた出会った  
相変わらずいいかげんな 僕の暮らしだった  
二人はまた 吉田山に来ていた  
近くで遊ぶ 子供達を見ていた そして別れた

ひとりになって まだ歩いてた  
あの蝉しぐれ ひとり 口笛ふいていた

君がいて 僕がいた 夏の日 蝉しぐれ  
君がいて 僕がいた 夏の日 蝉しぐれ

## 8. エイド・ステーション

作詞:平沼義男 作曲:高石ともや 編曲:徳武弘文

走ることに 疲れたのなら  
エイド・ステーション 水でも飲もう  
甘く喉元 通り過ぎたら  
もっと走れる 気分になるよ  
次の場所でも 守ってくれる  
誰かが僕を 守ってくれる

語るほどでもないことさ  
ありふれた人生さ  
それでもこんなにいい気分  
語るほどでもないことさ  
ありふれた人生さ  
こんな生き方 やってみたいか

歌うことに 疲れたのなら  
エイド・ステーション 風のうたを聞こう  
言葉にならない 意味の無いことが  
とても大事だって わかってくるさ  
風たちが歌う その歌は  
僕の心を 知ってるはずさ

語るほどでもないことさ  
ありふれた人生さ  
それでもこんなにいい気分  
語るほどでもないことさ  
ありふれた人生さ  
こんな生き方 やってみたいか

生きることに 疲れたのなら  
エイド・ステーション あくびでもしよう  
ひろげた地図で 訪ねてみようよ  
遠くに住んでる あの人を  
会ったつもりで 話をすれば  
ひととき気分も 晴れるのさ

語るほどでもないことさ  
ありふれた人生さ  
それでもこんなにいい気分  
語るほどでもないことさ  
ありふれた人生さ  
こんな生き方 やってみたいか

