

11. かけのぼれ夢よ

作詞・作曲：高石ともや 編曲：徳武弘文

かけのぼれ夢よ 青い山並こえて
走りつづけるランナー 守っておくれよ 阿蘇

もう何度めのピストルの音だろ
履き慣れたシューズに 話しかける

走り続けて 遠くまで来たね
新しい旅だね いまスタートだ

かけのぼれ夢よ 青い山並こえて
走りつづけるランナー 守っておくれよ 阿蘇

煙上げて 山が燃えてるね
熱い心の 君のようだね

緑深く 小川流れて
僕らのふるさとば こんなにきれいさ

かけのぼれ夢よ 青い山並こえて
走りつづけるランナー 守っておくれよ 阿蘇

雨上がりの あざみむらさき
疲れた足で 山を下る

旅の終わりに ふと振り返る
帽子をふれば 涙がにじむ

かけのぼれ夢よ 青い山並こえて
走りつづけるランナー 守っておくれよ 阿蘇
かけのぼれ夢よ 青い山並こえて
走りつづけるランナー 守っておくれよ 阿蘇

★琵琶湖ジョギング・コンサート・テーマソング

12. 君よそよ風になれ

作詞・作曲：高石ともや 編曲：徳武弘文

君のベストフレンドは 君だから
もう一人の君を 大切に
やわらかな心をささえてくれる
君の身体を 大切に

ランニング一緒に 始めないか
ジョギング・シューズを贈ります

君よそよ風になれ そよ風になれ
野の花になれ
走る人よ 走る人よ やさしい風の中

君のベストフレンドは 君だから
思いどおりに 生きてごらん
やりたいことに手をのびして
行きたい所へ 足のぼして

まわり道の人生も いいものさ
ゴールは逃げては行かないから

君よそよ風になれ そよ風になれ
野の花になれ
走る人よ 走る人よ やさしい風の中

君のベストフレンドは 君だから
大好きな人を選ぶがいい
愛することがつらいなら
好きになるだけ それでいい

二人でかけよう 行けるとこまで
振り向けば光る 君の笑顔

君よそよ風になれ そよ風になれ
野の花になれ
走る人よ 走る人よ やさしい風の中

ホノルル・モーニング・ラン

このCDはホノルルから始まります。僕のランニング人生もホノルルから始まりました。初めてのマラソンで、ハワイのランナーは明るかったのです。42.195キロを子供も大人も男も女も楽しんでいました。あの日から僕の人生観が変わりました。生活にランニングを取り入れたら、きっとホノルルマラソンのように毎日が楽しくなると信じてしまったのです。

孤独のマラソンランナー

(ミスノ ウエーブ シューズ イメージソング)

ホノルルから2年目に京都マラソンで2時間45分07秒を出した。ひと月に300キロ走っていた。ステージもランニングの歌がとりあげられた。この歌も20年目になる。

長距離ランナー

第20回富士登山駅伝の時に、番組担当の静岡TVのディレクターさんが言った“走る人の歌をお願いに来たのですが、富士が美しいと必ず入れて下さい”。その頃、オウム真理教が上九一色村にあって、TVニュースのたびに、その後ろで富士が汚れて見えたと言うのである。静岡人は富士を愛しているのだ。

サマー・タイム・ドリーム(皆生トリアスロン・テーマソング)

日本で最初のトリアスロンが、ここ鳥取県皆生温泉をスタート・ゴールにした大会だった。その過酷さが評判になったためか、出場者はわずかに53人だった。20年後の今年、晴れてオリンピック種目となった。第1回大会の優勝者のトロフィーに、僕の名前が刻んである。誇りである。

君はランナー(美方残酷マラソン全国大会・テーマソング)

'86年NHKサンデースポーツのキャスター中村アナウンサーと九州一周駅伝を観戦した。その時、宗、茂さんの引退前のラストランを感動して見とどけた。その印象が「……秋の峠を登ってゆく……」である。興奮した僕は、その冬オーストラリア1000キロ、シドニーからメルボルンまで走る「ウエスト・フィールドラン」に初参加していた。45才のウルトラ・ランニングに目醒めた頃である。

自分をほめてやろう

アトランタ・オリンピックで銅メダルの有森さんが“自分をほめる”と言うのをTVで見て、同じような事を考える人だなあと感じしていた。数ヶ月後、京都の大会で有森さんに声をかけられた。“自分をほめるって、高石さんの詩だったですね”質問されて改めて古いノートを調べた。10年前、全国女子駅伝大会の開会式のセレモニーで、“自分をほめてやろう”の詩を確かにパンフレットに書いていた。岡山県代表で、高校三年生だった有森さんが、自分の日記帳に貼りつけていたという。人の心の中で生きていた幸せな詩です。

蝉しぐれ

一勝利の日までと唄った頃――

としさんは4才下の妹です。15年間京都に住んでいました。'99年夏の二人の新作です。―We shall overcome―は60年代世界中に広がった、反戦と市民運動のシンボルになった名曲です。

エイド・ステーション

作詞の平沼君は京都の人です。仕事をしながら、いい言葉が浮かんだら、ひよいと黒板に書き残す、そんな歌づくりの人です。かつて、フォーク・クルセダーズのオリジナル・メンバーだった人です。'99年夏の作品。

グッド・デイ・フォー・ユー (Good Day for You)

(サロマ湖100kmウルトラマラソン・テーマソング)

サロマ湖は100キロマラソンの聖地です。一番苦しい80キロ地点から90キロの原生花園を越えるときの苦痛と恍惚感は、ウルトラ・ランナーだけが共有する不思議な世界です。徳武くんのテレキャスター・ギターが、2000年のウルトラ・マラソンの扉を開きます。

長い道

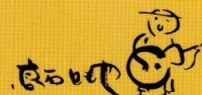
トリアスロンが公認の全国大会となった宮古島大会は、NHK TVが早朝から夜10時まで中継した。その映像のバックに幾度となくこの曲が流れた。最初の公認大会で、成績も6位入賞、その上自分で作った曲が自分の声とギターで流れて、スポーツ音楽がひとつの世界につながった心躍る一日でした。

かけ登れ夢よ

阿蘇カルデラは広く高く、大きい。それを100キロ走りつづける。スタートしてすぐ500メートルのひと息の登りがあり、終わりは800メートルの高度を駆けおる。巨大な自然に抱かれると、ランナーの心も大きく、志も高くなる。

君よそよ風になれ(琵琶湖ジョギング・コンサート・テーマソング)

中学に入った長女が、バレーボール部に入ると言い出した。その時の父親の思いを詩にしたものだ。身体の弱い彼女が、激しい運動部の世界について行けるようにとの願いである。思春期のわが娘に応援とか、元気づけだけでは頼りなくて、ちょっと後ろから見守るような、人生を真面目に走りつづける伴走者になりたい気分なのです。



【取り扱い上のご注意】●ディスクは両面共、指紋、汚れ、キズ等を付けないように取り扱って下さい。●ディスクが汚れたときは、メガネふきのような柔らかい布で内周から外周に向かって放射状に軽くふき取って下さい。レコード用クリーナーや溶剤等は使用しないで下さい。●ディスクは両面共、鉛筆、ボールペン、油性ペン等で文字や絵を書いたり、シールを貼付しないで下さい。●ひび割れや変形、又は接着剤等で補修したディスクは、危険ですから絶対に使用しないで下さい。【保管上のご注意】●直射日光の当る場所や、高温・多湿の場所には保管しないで下さい。●ディスクは使用後、元のケースに入れて保管して下さい。●プラスチックケースの上に重いものを置いたり、落としたりすると、ケースが破損し、ケガをすることがあります。