

第61回別府大分毎日マラソン参戦記

序章

2月5日、大分県の「別府大分毎日マラソン」（以後、別大）に出場した。昨年から参加資格が3時間30分に緩和されて、一昨年の防府読売マラソン（以後、防府）で3時間29分で完走したことから、自分にも出場できるようになった。そういった運が回ったことに感激し、昨年の初めからずっとこの大会に向けて調整してきた。今年はカンボジア代表としてロンドンオリンピック出場をめざすタレントの猫ひろしさんが出場することもあり、大会前から同じスタートラインに立ち、彼の走りを生で見ることができることが楽しみであった。

大会前

実をいうと大会開催の25日前、練習中に転倒して左胸部を強打し、肋軟骨を痛めた。はじめの数日は時折胸部にチクチクするような痛みを感じつつなんとか練習できたけど、そのうち呼吸するだけでもチクチクと痛みを感じ、しだいに痛みが増してきたので翌週から練習を中断した。病院で診察してもらって「完全に治すのに少なくとも3週間以上かかる」という。その時点でもう完全に別大出場をあきらめた。

大会7日前、奇跡が起きた。なんと怪我をした胸部は痛みがうそのようになくなった。別大出場への想いがよみがえった。とはいえ、2週間以上練習を中断した上に満足な調整が行えないので本番では長い距離を走ることから色んなリスクが高いことは否められない。とにかく限られた時間の中、出来ることを確実に行っていきたいと決める。

その日を境に再び練習を始める。初めの2日間は身体がピリッと来なかったけど、3日目からは問題なく練習が出来るようになった。結局、直前は軽い調整で済ませることとなったが、スタミナ面に大きな不安が残った。

大会前日

午前中、特急ソニックに乗って別府入りしてから午後2時前に受付会場のビーコンプラザに到着する。早くも受付には多くのランナーたちが並んでいる。ランナの広場では様々な別府の名産品がならんでいたののでいろいろと試食した。午後4時過ぎからは別府から大分に電車で移動して、ゴール地点である大分市陸上競技場まで下見に行く。電車からは明日の大会で走る別大国道のシーサイドコースが見えるが、まさに別大出場を夢見た原風景である。大分駅から徒歩で陸上競技場まで移動して到着するとすでに明日の準備を始めている。明日の時間内完走を誓って、別府にある宿に戻る。その日は早めに床につく。

大会当日

夜中ずっと寒かったせいか朝6時に目が覚めて近くの温泉に入る。7時から朝食をとり、9時過ぎに近くのバスのりばからシャトルバスに乗って10分ほどでスタート地点の高崎山・うみたまごに到着する。目の前は別府湾できれいな海がいっぱい広がっている。控室のテントにて準備をする。

余談であるがこの大会は、

カテゴリー	持ちタイム
カテゴリー1	2時間30分未満
カテゴリー2	3時間未満
カテゴリー3	3時間台

3つのカテゴリーに分かれておりそれぞれ待遇が違う。1と2の控室は暖房が効いた屋内で参加料5000円、3の控室がテントで参加料7000円と大きい。ちなみに女子は皆控室はテントである。大半のトライアスロン大会はテントすらないので控室がある分まだましな方だけど、せめて参加料ぐらい同額にして欲しいと思う。

今回は初めてのエリート大会、初めてのシーサイドコース、初めて防府と7週間後のローテーション、そして初めての別大など初めてづくしであるのでわくわくしながらウォーミングアップをする。

●スタート～5km

スタート15分前になるとレースナンバー順にスタートラインに着く。今回は寒さを感じたのでアームウォーマーを着用し、その中にパワージェルを3個忍ばせた。テレビで全国中継をされることもあり上空にはヘリコプターが飛んでいる。その音が緊張感をかきたてる。やがて、となりの選手と談笑するようになって緊張感が和らいでくる。

正午に号砲が鳴る。30秒後、スタートラインを越してまずは右手に別府湾を見ながら別府方面に北上する。まずは周りのペースにあわせるように、息苦しくないペースで4分40秒/キロ前後と前回よりキロ5秒ほどあげて走る。1km地点の表示を通過すると5分20秒。まずまずである。しばらくして尿意がしたので道端で小便をし、コースに戻るとすぐ後ろには最後尾の白バイが見える。そこで改めて大会のレベルの高さを感じる。

ラップ：23：25

●5km～10km

別府市街に入ると沿道の応援が大きいので非常に調子がよく走ることができる。防府と自分と同じペースで走る女子選手と積極的につくようにする。特に防府や別大に出場する女子選手は一般的にイーブンペースで走る人が多いのだ。7～8kmを過ぎたところにタレントの猫ひろしさんとすれ違う、やはりすごく速い！亀川バイパス手前で折り返して、今度は大分方面に南下する。

ラップ：23：20（スプリット：46：45）

●10km～15km

相変わらず沿道の応援が多い。11km地点の給水所でアームウォーマーの中に忍ばせていたパワージェルを摂る。途中で靴ひもがほどけたのでコース脇で直して再び走る。ケガを感じさせない快調な走りである。

ラップ：23：27（スプリット：1：10：12）

● 15 km～20 km

再び、左手に別府湾を見ながら別大国道を走る。空はどんより曇り、風がなく、波が立たない。こんな年はめずらしいらしい。別大国道は大会4日前に3車線への拡幅工事が終わったばかりであるので気分よく走ることができる。しかしながら、他の道路を比べて傾斜があるので徐々に脚に負担がかかっているのを感じる。

ラップ：24：10 （スプリット： 1：34：22）

● 20 km～25 km

スタート地点の高崎山にもどったとたん徐々に寒さを感じるようになった。やがて、中間点を過ぎたころからペースが不安定になる。しばらくして給水所でパワージェルを摂る。海が見えなくなり街中に入ると沿道の応援が増える。

中間点：1：39：35

ラップ：24：00 （スプリット： 1：58：22）

● 25 km～30 km

26 KM過ぎから弁天大橋を渡る。数少ないアップダウンだがこの橋を境にペースがガタ落ちする。大会直前のケガが大きく響いたようだ。右手にゴール地点となる大分市陸上競技場が見える。ちょうど打ち上げ花火がなっていたのもうトップ選手はゴールしたようだ。レベルの差を感じる。

ラップ：24：52 （スプリット： 2：23：14）

● 30 km～35 km

この区間は路地が狭く住宅街が立ち並んでいるが、相変わらず沿道の声援が大きい。

もう5分／キロ前後に抑えて走るのが精一杯だ。時計を見ると時計を見ると「5分30秒／キロより遅いペースで走ると制限時間内の完走が厳しい」と感じる。給水所で最後にひとつだけ残ったパワージェルを摂り、とにかくこれ以上遅いペースで走らないように心掛ける。

ラップ：25：15 （スプリット： 2：48：29）

● 35 km～40 km

再び弁天大橋を渡る。この橋を渡り終えたところに、「もうだめだ」と心が折れそうになる。しかし、しばらくして「ここでリタイヤしたら今まで努力が水の泡になる」と思い直して、再び走り出す。

ラップ：25：49 （スプリット： 3：14：18）

● 40 km～フィニッシュ

40 kmの関門（3時間20分）を過ぎたら、後はもうフィニッシュをめざすのみ！一歩一歩が重く感じるが、県庁を過ぎたところから声援に後押しされて、フィニッシュの陸上競技場を見ると急にペースが上がる。トラックに入ると安堵感を得て珍しくガッツポーズをする。

3時間25分41秒で完走した。

ラップ：11：23 （完走タイム：3：25：41）

フィニッシュ後、隣の大分舞鶴高校体育館に移動し、着替えて帰りの準備をする。腋ずれをおこしていたので着替えるのが大変だった。別府までシャトルバスで戻って、木造建築で風情のある竹瓦温泉で汗を流す。別府から特急ソニックで帰宅する。電車の中では隣の席に座っている人（今回の参加者でもあった）とビールを片手にいろいろと話をしながら過ごした。

あとがき

大会4週間前にけがをしたため満足な練習ができなかったのが、スタートラインに立つことすら厳しいものであったが、とにかく長年夢見た晴れの舞台でフィニッシュ出来てよかった。高崎山のところで寒さを感じた上に風の影響でペースが安定しなかったので一時はどうなるかと思ったものだったが、それでも例年になくコンディションがよかったそうなので、今回ほど自分に運がよかったことを強く感じたことはなかった。

そして、沿道の応援の方々はとにかく洗練されている。エントリーリストから名前で呼んでくれたり、タイムリーに「いいペースだよ」、「ここから勝負だ」などと声をかけてくれたりと専属コーチのような助言をくれたりする。いかにも別大が伝統的な大会であることの表れであろう。

一昨年参加資格が持ちタイム2時間50分から3時間30分に緩和されたとはいえ、それでも我々一般ランナーにとって十分厳しいものである。したがって防府と同様に持ちタイム関係なく真剣に仕上げてレースに臨む選手が多い。自分と同じぐらいもしくははやいタイムの選手とお互い刺激し合うことでマラソンに対してのモチベーションをあげることができるなどのメリットが大きい。

来年こそは今年以上にしっかり仕上げて完調で再びスタートラインに立ちたいものだ。