

## 第39回防府読売マラソン参戦記

12月21日、山口県の「防府読売マラソン」に出場した。ここは全般的にフラットコースであり、記録が出やすいと評価が高い。今までは制限時間3時間だったが、今年から4時間に緩和されたのでぼくも参加できるようになった。

早朝から普通列車に乗り継いで防府に行き、ジョイフルで遅い朝食を摂りバスで会場に向かう。会場に行くと仮装ランナーやファンランナーなどは見当たらず、選手は身体が小柄か細いかのいずれかである。アップで走るペースも普段の大会より速いのでまさに本気モードである。

### ●スタート～5km

家を出るときからずっと雨が降っている。今回はもう雨レースになることは間違いない。スタート5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、前から20列目ぐらいだ。ちなみにレースナンバーは申告タイム順に割り振られている。東京マラソンの時の反省を踏まえて、防雨&防寒対策に100円ショップで購入した雨合羽、軍手あるいはアームウォーマーをつけて号砲を待つ。。12時2分に号砲が鳴る。全くロスタイムが無く周りのペースにあわせるように、息苦しくないペースで順調に走る。今回の目標は3時間20分なので思い切って平均4分40秒／キロ前後のペースで走る。2KM過ぎ地点で雨が小降りになり暑さを感じるようになったので、早くも雨合羽を脱ぎ捨てる。

ラップ：23：10

### ●5km～10km

息苦しくないペースで非常に調子がよい。ここでうちのチームメイトの女性が前に出てきた。ちなみに彼女は池形プロ夫人でハワイ大会出場経験がある実力者でもある。目標タイムがほとんどぼくと同じぐらいなのでここは無理をせず彼女の後ろについていく。まわりと見渡すと何組かのパックで走ったりしているので、彼らと集団で走る。

ラップ：23：13 （スプリット： 46：23）

### ●10km～15km

ここから市街地に入る周りの応援が多くなるので走って気分がいい。まだペースが落ちない。息苦しさはなくそれどころかむしろ気分良く走ることが出来るくらいである。軍手はタオル代わりにもなって便利がよい。

ラップ：23：11 （スプリット： 1：09：34）

### ● 15 km～20 km

ここでも集団で走る。集団で走ることによって風の抵抗が少なくオーバーペースで走ることを防止できるメリットがある。このころから折り返しでトップ集団と出会うがやはり非常に速い。ここでアームウォーマーに忍ばせたカーボシューズを口にする。

ラップ：23：12 （スプリット： 1：32：12）

### ● 20 km～25 km

中間点を過ぎるとなんと1時間37分！これはぼくのハーフマラソンのセカンドベストのタイムよりも速い。ここでチームメイトの女性が失速し始めたので一気に彼女を抜く。やがて、雨が強くなりまわりの選手もぼちぼち失速し始めたので、雨による体力消耗防止対策で早くもペースを上げる。

中間点：1：37：48

ラップ：22：47 （スプリット： 1：55：33）

### ● 25 km～30 km

まわりの選手を次々とパスしていく。その選手の中にはサブスリー達成経験者もいるので、いかに厳しいレースかが分かる。29 km過ぎぐらいから脚がつかなくなる。今のところ、マメが出来ていないので自分に大幅な失速にならないことを祈りながら走る。ここでもうひとつ用意したパワージェルを口にする。

ラップ：23：11 （スプリット： 2：18：44）

### ● 30 km～35 km

ここから応援が多くなる。身に着けた軍手が汗と雨によって冷たさを感じるようになったので、脱ぎ捨てる。だんだん身体がつかなくなる。もう5分／キロ以内に抑えて走るのが精一杯だ。

ラップ：23：52 （スプリット： 2：42：36）

### ● 35 km～40 km

まわりも工場や田園風景といった単調な景色が続く。ついにペースが5分／キロぐらいまで落ちてしまった。

ラップ：25：33 （スプリット： 3：08：09）

## ● 40km～フィニッシュ

もう一歩一歩が重く感じる。フィニッシュの陸上競技場を見ると少しだけペースが上がる。トラックに入ると安堵感を得て雨の中感激しながら走る。

結局は3時間20分19秒で完走した。大幅な自己新記録である。今年の東京マラソンから10ヶ月で24分短縮できた。

ラップ：12：10 （完走タイム： 3：20：19）

ゴール後、役員の人からバスタオルを身体にかけていただいた瞬間、ばたっと前に倒れた。しばらく救護室で横になった。起き上がる時いただいた温かい缶コーヒーの味が忘れられない。帰りの電車の中ではずっと居眠りをして過ごした。

前回の自己ベストは6年前の青島太平洋で出した3時間40分39秒で、それからずっとスランプが続いたので、脱出できてよかった。しかも今回の大幅な自己ベスト更新しかも悪条件の中だったのでまだこの年齢でもやれるという自信がついた。

自分にとって改めて防府はあらゆる面で最適な大会であるのももちろん来年もまた挑戦したい。その時にはサブスリーを達成させたいものだ。そうなるようにこれからも一層の精進をしたい。