

第4 1回防府読売マラソン参戦記

12月19日、2年ぶりに山口県の「防府読売マラソン」(以後、防府)に出場した。前年この大会にエントリーしていたものの大会直前に右脚を故障したためキャンセル、今年は6月開催予定だったアイアンマンジャパンでは大会直前に口蹄疫で大会そのものが中止で出場できなかったという経緯があるだけに大会前は「今度こそ無事にスタートラインに立ちたい」という思いで調整をした。

早朝から普通列車に乗り継いで防府に行き、駅の近くにあるジョイフルで遅い朝食を摂りバスで会場に向かう。今年から新しく会場となった「ソルトアリーナ防府」に行くとなかなか広々として、ゆっくり準備ができる。この大会の制限時間が4時間と一般の大会より短いのでそれなりのレベルの選手が集まるものだが、周りをみると相変わらず仮装ランナーやファンランナーなどは見当たらない。また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～5 km

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、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。12時2分に号砲が鳴る。ロスタイムは20秒ほどしかかからず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。1 km地点の表示を通過すると4分58秒。まずまずである。

今回の目標はとにかく**3時間30分を切って2012年の別府大分毎日マラソン(以後、別大)の参加資格を得ること**である。また翌年2月に延岡西日本マラソンを控えているが、その時にも対応できるように思い切って平均4分20秒/キロ前後のペースで走る。

ラップ：22：27

●5 km～10 km

少し暑さを感じるが息苦しくないペースで非常に調子がよい。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。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。

ラップ：22：40 (スプリット： 45：07)

●10 km～15 km

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。しかし、前回参加した時には気にならなかつたらとした上りを感じる始めるのでこの頃に一抔の不安を覚える。

ラップ：22：28 (スプリット： 1：07：35)

● 15 km～20 km

この頃から折り返しでトップ集団と出会うがやはり非常にペースが速い。ぼくの方はこの頃から単独走が多くなり風圧を感じる。とにかく周り選手とリズムが合わないのだ。このままペースダウンしなければと願いつつレースを進める。

ラップ：23：02 （スプリット： 1：30：37）

● 20 km～25 km

中間点を過ぎるとなんと1時間35分！これはぼくのハーフマラソンのベストタイムと変わらない。と、安心しきった瞬間に寒さを感じるようになる。アップの時に暑さを感じたのでアームウォーマーを着用しなかった。ここで「しまった！」を思う。

中間点：1：35：48

ラップ：24：24 （スプリット： 1：55：01）

● 25 km～30 km

25 kmを過ぎた瞬間、急に足の裏が痛くなり、走るペースも急に落ちる。前半の「一抹の不安」が的中する。まわりの選手から次々とパスされる。そして甘いものがほしくなる。残念ながらアームウォーマーの中に忍ばせるパワージェルも用意しなかった。さらに「しまった！」を思う。

防府のような競技色の強い大会では一般の大会と違って途中に水とスポーツドリンク以外補給食などは用意されていないのでつらい。27 km過ぎぐらいから身体と脚が全体的につらくなる。

ラップ：26：37 （スプリット： 2：21：38）

● 30 km～35 km

ここから応援が多くなる。さらに身体が脚がつらくなる。もう5分30秒／キロ以内に抑えて走るのが精一杯だ。毎度の事だが30 km過ぎは地獄だ。

ラップ：27：22 （スプリット： 2：49：00）

● 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ので余計につらさを感じる。時計を見ると「このままペースでは3時間30分以内の完走が微妙」と感じる。とにかく6分／キロより遅いペースで走らないように心掛ける。

ラップ：28：40 （スプリット： 3：17：40）

● 40km～フィニッシュ

もう一歩一歩が重く感じる。しかし3時間30分以内での完走はまだ望みがあるのが救いだ。フィニッシュの陸上競技場を見ると「別大出場はあきらめられない」と思うようになり急にペースが上がる。トラックに入ると安堵感を得て感激しながら走る。

結局は3時間29分20秒で完走した。2年前の防府で出した自己ベスト（3時間20分19秒）よりで9分ほどかかったがとにかく別大の出場資格を得られてよかった。

ラップ：11：40（完走タイム：3：29：20）

ゴール後、足がつる。まともに歩けないし、着替える時に脚が曲げられない。帰りの電車の中ではずっと居眠りをして過ごした。

● あとがき

大会1か月前に腰を痛めた上に直前の調整で雨が多かったため満足な練習ができなかったのも、自己ベスト更新を目指すことははじめから厳しいものであったが、今回はとりあえず別大の出場資格を得ることができたのでよかった。しかしながら、今の走りのままでは2月に控えている延岡西日本マラソンでは足切りになる可能性が高いのでこれから上積みをめざして練習に励んでいきたい。

一昨年からの制限時間が3時間から4時間に緩和されたことについて触れると現在、日本のマラソン大会で実業団などエリート選手と我々一般ランナーが同じスタートラインに立つことがほとんどない。その中で制限時間緩和によって防府は以上の貴重な大会となったわけであるので、ぼくは大歓迎です。エリート選手のレース前の調整、スペシャルドリンクで使用する容器、そしてレースでは折り返しでの走りなどを見るだけでも新鮮な思いだ。また、他のお祭りの要素が強いマラソン大会と違って、持ちタイム関係なく真剣に仕上げたレースに臨む選手が多いので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。このような大会はスポーツ全体で考えても不可欠だと思うので、これからも「制限時間4時間の大会」として続いてほしいものだ。