

第42回防府読売マラソン参戦記

12月18日、山口県の「防府読売マラソン」(以後、防府)に出場した。今年は2週間前に開催された福岡国際マラソン(以後、福岡国際)で激走した「公務員ランナー」こと川内優輝選手もエントリーするとあって、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のが楽しみであった。

毎年のように早朝から普通列車に乗り継いで防府に行き、駅の近くにあるファミレスで遅い朝食を摂りバスで会場に向かう。控室となっている「ソルトアリーナ防府」でゆっくり準備をする。この大会は制限時間が4時間とあって自己記録更新を目指す者、制限時間内完走を目指す者、サブ3を目指す者、そして福岡国際、別府大分毎日マラソン(以後、別大)、女子マラソンなどのエリート大会の参加資格獲得を目指す者など本気モードの参加者が大半である。当然ながらアップで走るペースも普段の大会より速い。

ウォーミングアップをする時に目の前で川内選手が走っていたけどめっちゃ速かった。

●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。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。

12時2分に号砲が鳴る。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5分20秒。まずまずである。

今回からコースが変わる。前半は工場群や港を通る。やはり、まわりが殺風景であることは変わらない。

今回は翌年2月に別大を控えているが、その前哨戦として確実に3時間30分以内で完走することが目標である。しかしながら最近、前哨戦の10 kmやハーフの大会の結果がよくないことや、故障が多いなどの不調を考慮して無理に突っ込まずに4分45秒/キロ前後と普段より10秒ほどペースを落として走る。

ラップ：24：27

●5 km～10 km

少し冷たい風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が、今回は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。防府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。そして、WINGSの白濁君も併走している。彼も同じ3時間30分以内をめざしているみたいなので、30 kmまではペースを落とさないように心掛ける。ここで9 km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。

ラップ：23：41 (スプリット：48：08)

● 10 km～15 km

陸上競技場北部の周回コースを走る。どうもこのコースは直角カーブが多いし、精神的に疲れるので好きではない。このころから足の裏にマメができる。ソックスのしわが原因であるみたいだが、いいペースで走っているなのでこのままにしておく。

ラップ：23：54 （スプリット： 1：12：02）

● 15 km～20 km

再び、工場群や港を通る。さっきより風を感じるようになったし、観客もほとんどいないのでよけいに殺風景である。ただ道路が比較的広く、まわりのランナーがまばらになってきたので幾分走りやすくなった。

ラップ：23：42 （スプリット： 1：35：44）

● 20 km～25 km

後半は前半とうって変って、観客が多い街中をメインに走る。まずはアップダウンのある三田尻大橋を無難に走る。中間点を過ぎるとなんと1時間40分！これは2か月前に走ったハーフマラソンのタイムより3分ほどは早い。

ここから市街地に入り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。前回参加した時に感じただらっとした上りが気にならない。ちょうど甘いものがほしくなったので23 km地点の給水所でパワージェルを摂る。防府駅を過ぎたころに折り返しでトップのバトオチル選手と川内選手に出会うがやはり非常にペースが速い。観客の声援も今まで以上にすごい。

中間点：1：40：56

ラップ：23：36 （スプリット： 1：59：20）

● 25 km～30 km

この頃から折り返しで続々と集団と出会うがやはり非常にペースが速い。27 km付近の植松跨線橋でもまだ無難に走ることができる。今まではここで急激にペースが落ちていたのが今回全くない。このまま行ければいいなと思う。

ラップ：23：54 （スプリット： 2：23：14）

● 30 km～35 km

30 kmを過ぎたことに白濁君と離れた。さすがに身体がそして脚が徐々につらくなる。そして帰りの植松跨線橋を通った後に足の裏のマメが急激に痛くなる。毎度の事だが30 km過ぎは地獄だ。これから

大幅な失速にならないことを祈りながら走る34km地点の給水で残りひとつのパウージェルを摂る。

ラップ：24：25（スプリット：2：47：39）

●35km～40km

ここからまた工場や田園風景といった単調な景色が続く上にアップダウンのある三田尻大橋を通るので余計につらさを感じる。もう5分／キロ以内に抑えて走るのが精一杯だ。時計を見ると「今年は余裕で3時間30分以内での完走できる」と感じる。とにかく5分30秒／キロより遅いペースで走らないように心掛ける。

ラップ：25：35（スプリット：3：13：14）

●40km～フィニッシュ

一步一步が重く感じる。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感激しながら走る。

結局は3時間24分29秒で完走した。2年目に防府で出した自己ベスト（3時間29分20秒）

よりで5分ほど短縮でき、再来年の別大の出場資格も得られてよかった。

ラップ：11：15（完走タイム：3：24：29）

ゴール後、足の裏はかなりひどいマメだった。さらに股ずれと腋ずれもひどく着替えるのが大変だった。帰りの電車の中では同行者とビールを片手にいろいろと話をしながら過ごした。

●あとかき

前述のように、今回は前哨戦の10kmマラソンとハーフマラソンでは普段よりタイムが悪い上に、ずっと右脚が故障続きだったので、いつもよりペースを落として走った。自己ベスト更新などを目指さずとにかく堅実に走ることを心掛けた結果、30km過ぎまでペースが維持できたのでよかった。なんといっても周りの選手とずっと集団、特に白潟君とずっと併走できたことが大きい。レース中3時間30分以内での完走をめざしている気持ちを感じただけに下手にペースを落とさないよう緊張感をもって走ることができた。

2月に控えている別大でもしっかり走ることができるように、上積みを目指してしっかり練習していきたい。