

## 第43回防府読売マラソン参戦記

12月16日、山口県の「防府読売マラソン」(以後、防府)に出場した。今年は川内優輝選手と10kmの部で参加の猫ひろしさんが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。ウォーミングアップでは川内選手と猫ひろしさんがそれぞれ走っていたけどやはり速くてオーラがあった。

### ●スタート～5km

スタート10分ぐらい前になるとレースナンバー順にスタートラインに着く。特別に風がなかっ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。無難にマイペースで走る。1km地点の表示を通過すると5分20秒。まずまずである。前半は工場群や港を通る。周りは殺風景で応援が少ないけど比較的道路が広くて走りやすい。

今回は翌年2月に延岡を控えているが、その前哨戦として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10kmやハーフの大会の結果がよくないことや、足腰特に股関節などの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50秒/キロ前後と普段よりペースを落として走る。

ラップ：25：23

### ●5km～10km

少し冷たい風を感じるがなんとか走れている。ここで10kmの部で走っている選手と一緒にやりやがて猫ひろしさんに抜かれる。2月に出場した別大で見た走りと変わらない。9km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。10km地点でタイムを見るとなんと49分を割っている！

ラップ：23：58 (スプリット：49：21)

## ● 10 km～15 km

陸上競技場北部の周回コースを走る。毎度のことだがこのコースは直角カーブが多いので精神的に疲れるので好きではない。そこでできるだけ集団で走るようにした。このころから少し暑さを感じる。

ラップ：23：52 （スプリット： 1：13：13）

## ● 15 km～20 km

再び、工場群や港を通る。さっきより暑さより風を感じるようになったし、観客が少なく殺風景であるのは変わらないが、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。今年は去年より参加者が急激に増えたせい、給水が間に合わないところもある。

ラップ：23：42 （スプリット： 1：36：55）

## ● 20 km～25 km

後半は前半とうって違って、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42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、太鼓を叩いたり踊ったりする応援が多くなるので走って気分がいい。そのころから暑さも感じ出した。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。防府駅手前で折り返しでトップで走っている川内選手に出会うがやはり非常にペースが速い。観客の声援も昨年以上にすごい。ぼくの方はもうすでに疲れを感じるようになり単独走が多くなる。これ以上ペースダウンしなければと願いつつレースを進める。

中間点：1：42：12

ラップ：24：15 （スプリット： 2：01：10）

## ● 25 km～30 km

27 km付近の植松跨線橋を渡ったとたん、ペースが急激に落ちた。今度は寒さを感じ出した。やはり、練習不足でフルマラソンに臨むのはしんどいものだ。ここでもう3時間30分以内での完走をあきらめて制限時間4時間以内での完走に目標を切り替える。

ラップ：26：04 （スプリット： 2：27：14）

## ● 30 km～35 km

30 kmを過ぎてさらに身体がそして脚が徐々につらくなる。再び暑さを感じるようになる。34 km地点の給水で残りひとつのパワージェルを摂る。川内選手参戦で今までより観客が多く、私たちにも声援

してくれるのが救いだ。それにしても今年は寒くなったり暑くなったり変な天候だ。

ラップ：28：26（スプリット：2：55：40）

### ●35km～40km

エイドステーションでは水がとれず数秒だけ立ち止まってしまう。もう歩いてしまってもおかしくないくらいだ。これはレースに余裕がなくなった証拠だ。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6分／キロ以内に抑えて走るのが精一杯だ。時計を見ると「次走の延岡での40km地点での関門は3時間30分なのでそれはクリアしたい」と感じる。

ラップ：30：53（スプリット：3：26：33）

### ●40km～フィニッシュ

40km地点では3時間30分以内通過したので、なんとか制限時間内の完走は確信したけど、一步一步が重く感じる。LSDペースだ。フィニッシュの陸上競技場を見て、トラックに入ると安堵感を得てゴールラインに到達する。

結局は3時間39分45秒で完走した。

ラップ：13：12（完走タイム：3：23：45）

ゴール後、腋ずれが少しあったので着替えるのに時間がかかったけど、今までのように足の裏マメができたり股ずれがなかったのが救いだ。帰る前に大会から出されるうどんを食べて、防府駅に戻り、帰りの電車の中ではひとりビールを飲んだりうとうとしながら過ごした。

### ●あしがき

実をいうと、今年6月開催の五島国際トライアスロン大会（通称：バラモンキング）に向けて調整していたけど5月中旬過ぎから突然、坐骨神経痛を起こして寝返りがうてないほどの痛みを感じたので泣く泣くバラモンキングの出場をキャンセルした。秋になってもずっと股関節にも影響が出てたので、練習がはかどらずいつもよりペースを落として走らざるを得なかった。

大会当日は気温が上がったり下がったりしたが、後でリザルトを見ると自己新記録が完走した人とぼくみたいにかなり悪い成績で完走した人の差が大きかったようである。

次走は2月に延岡西日本マラソンが控えているが、今回の防府の結果を踏まえてしっかり走ることができるよう、上積みを目指してしっかり練習していきたい。