

第51回延岡西日本マラソン参戦記

序章

2月10日、宮崎県の「延岡西日本マラソン」（以後、延岡）に出場した。九州では福岡国際マラソン、別府大分毎日マラソン（以後、別大）と並ぶ「九州3大マラソン大会」の一つに数えられる歴史のあるマラソン大会である。

実は2年前にもエントリーして前日に延岡入りまでしていたのだが、当日の未明にベッドとトイレを行ったり来たりするほどの激しい下痢を起こし、食欲もなかったので出場するのを取りやめたという思い出がある。後年になって出れなかった悔しさが募り「今年こそスタートラインに立ちたい」という気持ちで仕上げた。

2月9日（大会前日）

早朝から特急列車に乗って、昼過ぎに延岡入りする。延岡駅のすぐ近くにある「直ちゃん」という店でチキン南蛮定食を食べる。この店はチキン南蛮の発祥店みたいでタルタルソースを使わず甘酢だけで仕上げるのが特徴であるが、意外とさっぱりして食べやすかった。

しばらく延岡市内を散策する。時折、冷たくて強い風が吹き付けるので明日のコンディションに不安を感じる。しばらくの時間、市立図書館などに立ち寄るなど散歩し、スーパーでスペシャルドリンクで使用する水などを購入して宿のチェックインをする。部屋で休憩をした後に延岡市役所で受付を済ませる。その後すぐに大会が用意した下見バスで翌日のレースコースの下見をする。コースは延岡市と日向市を往復するが、道中、海沿い、峠、そして細かいアップダウンの連続である。

下見が終わった後はホテルメリージュ延岡にて開催されるレセプションに参加する。会場に入るとテーブルの上には様々な料理が並べられており参加選手をはじめ、招待選手、来賓、旭化成関係者、特に隣のテーブルに宗兄弟や招待選手がいたので一般の大会では味わえない雰囲気がある。開会セレモニーの後、隣の選手と話をしながら食事をする。宿に戻って、明日の準備をしてから10時過ぎくらいに床につく。



直ちゃんのチキン南蛮定食

2月10日（大会当日）

朝6時に目が覚めて大浴場に入る。7時から朝食をとり、9時過ぎに歩いてスタート地点の延岡市役所に隣接する野口記念館に到着する。

延岡の最大の特徴は参加者全員スペシャルドリンクが設置できることであるが、早速入口にあるスペシャルドリンク受付前で100円ショップで購入したプラスチック容器（ドレッシングなど入れるもの）の中に前日作ったドリンクを小分けして、受付に渡す。（中身は後述）

控え室となっている野口記念館のホールにて準備をする。ストレッチをしたり外に出て軽く走るなどしてウォーミングアップをする。



延岡西日本マラソンのスタート・フィニッシュ地点

●スタート～5 km

スタート10分前になるとスタートラインに着く。ちなみにスタートは10 kmマラソン大会と同じように自分の好きな位置からスタートできるけど、ちょうど真ん中より後ろに位置を陣どる。山の中や海のそばを走るときに寒さを感じることを予想してアームウォーマーとランニンググローブを着用する。

12時5分に号砲が鳴る。スタートラインを越してまずは延岡市役所を周りを走る。周りのペースにあわせるように、息苦しくないペースで走る。1 km地点の表示を通過するとなんと4分20秒！明らかにオーバーペースのなのであわててペースを落とす。安賀多橋を過ぎると民家が多くなり、ちょうど選手もばらけてくる。近くの住民がコースに出て応援してくれるので気分よく走ることができる。

ラップ：23：04

● 5 km～10 km

4分40秒／キロ前後と前回の防府の時よりキロ10秒ほどあげてのペースで走る。やがて国道10号線に入る。沿道の応援の方々がエントリーリストから名前を呼んでくれるのがうれしい。少し風を感じるが、今のところ快調である。

ラップ：23：25 （スプリット： 46：29）

● 10 km～15 km

先ほども書いたように延岡の最大の特徴は参加者全員スペシャルドリンクが設置できることであるが、10、15、20、25、30、35、40 kmそれぞれの関門過ぎの7か所に置ける。しかも大きさや高さなどの制限がないのでゼリーなどの補給食をくっつけてもいい。自分はまず前半はVAAMとクエン酸を混ぜたものを用意する。早速スペシャルドリンクを取って喉を潤す。

ここから細かいアップダウンが出てくるけどさほど感じない。所々ラップが落ちている区間があるが、このままペースが落ちなければいいと思う。

ラップ：23：27 （スプリット： 1：09：56）

● 15 km～20 km

15、25、35 km関門過ぎのスペシャルドリンクには容器にガムテープでパワージェルもくっつけている。スペシャルドリンクの容器を取ってパワージェルをちぎって摂取して同時にドリンクで喉も潤す。

この頃から海のそばを走るので風が強くなる。そして、折り返しの先頭集団とすれちがうがいつもより人数が多く皆、軽やかに走る。こちらはまだペースが落ちないが、後半に備えてこれ以上無理にペース上げないように心がける。

ラップ：23：25 （スプリット： 1：33：21）

● 20 km～25 km

スペシャルドリンクで喉を潤し、水を含んだスポンジで汗を取る。

中間点を過ぎると1時間38分。前走の防府のスプリットを上回っているのが好調である。しばらくして、折り返しに入るが、そこに沿道の応援の方々が集まって一生懸命応援してくれる。折り返しを過ぎたところにコースの脇の線路の上に走っている特急列車を見るのが一服の清涼剤になる。この頃からすでに歩いている選手が見かける。コースは広々をして選手がまばらになってきたけど、24 kmを過ぎてからだんだん脚が重く感じる。

中間点：1：38：40

ラップ：23：52 （スプリット： 1：57：13）

● 25 km～30 km

後半のスペシャルドリンクはエネルゲンを用意している。まずは容器を取ってくっつけているパワージェルをちぎって摂取する。そして、ドリンクや水などを飲む。この頃から脚と身体がつかなくなる。そして、海からの風が一層強く感じるようになる。大会前に大会出場経験者から「延岡は後半からつかなくなる」と言われたことが思い知らされた瞬間である。今となっては前半に感じなかった細かいアップダウンがつからなくなるようになってペースがガタ落ちする。

ラップ：24：33 （スプリット： 2：21：46）

● 30 km～35 km

この頃から山の中に入って気温が下がり寒さを感じるようになる。そして最大の難所、船越峠を通る。前半はほとんど感じなかったけど、後半はとにかくだらっとした上り坂がずっと続くのでつらい。やはり歩きだす選手をぼつぼつと見かける。ペースはキロ5分をすでに割っている。このままペースが落ち続けなければいいなと思いながら走り続ける。

ラップ：26：07 （スプリット： 2：47：53）

● 35 km～40 km

給水所でスペシャルドリンク、パワージェルを口にしたら瞬間吐き気を感じる。どうも内臓も疲れているようだ。民家が近いので応援の方々が集まって一生懸命応援してくれる。エントリーリストから名前でも呼んでくれたり、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。いかにも延岡が伝統的な大会であることの表れであろう。これ以上ペースダウンにならないように心掛ける。

ラップ：26：50 （スプリット： 3：14：43）

● 40 km～フィニッシュ

40 kmの関門（3時間30分）を過ぎたら、最後のスペシャルドリンクとして用意したコーラ（100ml）缶を取って飲む。トライアスリートでコーラを愛用している人が少なくないという話を聞いて実行してみた。後はもうフィニッシュをめざすのみ！安賀多橋を渡り、商店街を駆け抜け、フィニッシュの延岡市役所を見ると急にペースが上がる。ここからフィニッシュまでは直線なのでもてる力を精一杯でしてゴールゲートをくぐる。

3時間26分21秒で完走した。前走の防府より13分ほどタイムを短縮できた。

ラップ：11：38 （完走タイム： 3：26：21）



フィニッシュ時の写真

フィニッシュした後、近くのマラソンプラザでうどんを食べてから、ボランティアが案内してくれたホテルの風呂に入って汗を流す。若干のマメと腋ずれがあったので湯船に入った瞬間ヒリヒリする。それから宿泊したホテルに預けていた荷物を取りに行き、近くのジョイフルで夕食をとった後、特急列車に乗って帰宅する。

あとがき

とにかく一昨年、体調不良でスタートラインに立てなかったリベンジ、そして完走タイム3時間30分を切ったことで再来年までの別大出場の参加資格を得ることができたのでよかった。

実は昨年5月にひどい腰痛を起こしてしまい、6月開催のバラモンキング出場をキャンセルした。9月に入っても痛みが強くなるばかりでなかなか完治するのに時間がかかる。その影響で12月の防府までではまだ満足にフルマラソンに完走できる身体に仕上げるのが厳しいと感じ、12月の防府では8割仕上りを心掛けて、2月の延岡をピークに持って行けるように仕上げていった。結果的にそれがうまくいったのでよかった。

しかしながら、これから自己新記録を更新するためには普段の練習や生活など色々を改善すべき点が多いのでひとつひとつクリアしていきたい。

終わり