

東京マラソン2008参戦記

2月17日「東京マラソン」に出場した。ここは全般的にフラットコースであり、なんといっても銀座や浅草といった目抜き通りを走るの、レース前から楽しみである。

前日から新宿の歌舞伎町にあるカプセルホテルに宿泊し、夜9時には寝る。ちなみにカプセルの中は意外に広くて思ったより圧迫感を感じない。

大会当日、朝5時前に起床し、朝風呂に入り、朝食をとり、出発する。すでに山間大会みたいに寒い。

10分ほど新宿駅の構内及び地下道を通って、7時過ぎに会場の都庁に着く。もうすでに参加者でいっぱいだ周りは高層ビル群で今まで体験したことがない光景に出くわす。

軽く準備ならびにウォーミングアップをして、スタート40分前から上位4分の1のところスタートラインに着く。今回寒いし、久々のフルマラソンなので4時間以内での完走をめざす。

●スタート～5km

スタートラインに並ぶので待っている間、とにかく寒い。まわりのランナーは防寒対策に身体にビニール袋を羽織ったり、手袋あるいはアームウォーマーをしている人が多いがぼくはそのような装備をしていなかったの、早くも「しまった！」と反省する。

9時10分に号砲が鳴る。2分弱のロスタイム（意外に短かった）を経て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。スタートから観客が多い。3km過ぎたところで急にトイレに行きたくなる。そこで2分ほどのタイムロスになる。今回は前回のハーフマラソンで無理なく4分前半／キロのペースが維持できたし、今回はデキがいいので思い切って4分後半／キロのペースで走る。うまくいけば3時間30分台の完走も夢ではない。

ラップ：28：41

●5km～10km

ちょうど皇居に差し掛かるが、息苦しくないペースで非常に調子がよい。しかも大レースにもかかわらずうまくばらけているので余計にレースがしやすい。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。ここでも仮装ランナーにもお目にかかる（この大会は特に多い）が毎度の事ながらよく走れるなと感心する。

ラップ：24：12 （スプリット： 52：53）

●10km～15km

この頃から観客の数も多くブラスバンドやダンスなどで応援しているグループを見受けられる。やがて、折り返しでトップランナーをすれ違う。まだペースが落ちない。息苦しさも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：23：42 （スプリット： 1：16：35）

● 15 km～20 km

やがて、品川にある折り返すと今度は後続のランナーを見ながらのレースになるが、後続になれば仮装ランナーが増えてくる。そしてすでに歩いているランナーも目に付くようになる改めて様々なタイプのランナーが集まる大会であることを認識する。そして、東京タワーも見えるので同時に非日常の時間を過ごしていることも認識する。

ラップ：24：10 （スプリット： 1：40：45）

● 20 km～25 km

いよいよ、この大会のハイライトである。銀座の目抜き通りに差し掛かる。ここから後が怖くなったので、キロ5分前半のペースに落とす。

ここが一番観客が多い。東京マラソンは有名人の参加も多いので後続で走っている彼らの応援のために「〇〇がんばれ！」と書いたプラカードが見受けられたり、「もうすぐ〇〇さんが来る頃かな？」という会話がちやほや聞かれる。走っていて本当に気分がいい。これぞ、東京マラソンの醍醐味である。

ラップ：25：19 （スプリット： 2：06：04）

● 25 km～30 km

やがて、「雷門」の大ちょうちんで有名な浅草寺で折り返す。沿道でバグパイプで応援している人を見かけた。この雰囲気にならぬにマッチしていたので気分がよい。

この頃から疲れを感じるようになる。スタートで防寒対策を怠ったことと前半のハイペースのツケが来たようだ。過ぎたこといっても仕方がないので、出来るだけ何とか今のペースを維持することを心に決める。

ラップ：27：04 （スプリット： 2：33：08）

● 30 km～35 km

再び、銀座を通る。ここから5分半／キロを維持するのがせいっぱいである。そして、ここを抜けるのがやたらと長く感じる。でも、観客の応援がすごいのでそれが大きな救いだ。エイドでの食べ物でなんとかハンガーノックを避けることができた。

ラップ：28：28 （スプリット： 3：01：36）

● 35 km～40 km

ここから景色が一転して周りは海沿いでアップダウンのある橋が連続するコースになる。風も強いので、今までよりかなりの寒さを感じる。特に橋をわたる時がづらい。ペースも5分後半／キロまで落ちてしまった。

ラップ：29：47 （スプリット： 3：31：23）

● 40 km～フィニッシュ

フィニッシュ会場の東京ビッグサイトが見えると感激する。もうここからは絶対歩かないことを心に決めて、ピッチを上げる。

結局は**3時間44分12秒**で完走した。自己記録より4分下回ったが、何とか4時間以内での完走ができたのですがすがしい気持ちだった。

ラップ：12：49 （完走タイム： 3：44：12）

レース終了後は、完走メダルとポンチョをいただいて、ゆっくりする。後続も次々とやってくる。1時間ぐらいして、電車で荷物を取りに新宿にもどり、風呂に入って、羽田に行って飛行機で乗って帰宅する。

翌日の一般紙の一面は皆、昨日の東京マラソンの記事ばかりである。有名人も多数、レースに参加していたせいか改めて東京マラソンの注目度の高さに驚いている。2日ほど筋肉痛があったが、アイアンマンより身体的・精神的ダメージが少なかったので大会終了3日後には練習再開が出来た。

とにかく、東京マラソンはすばらしいレースある。また、来年抽選に通れば必ず出場したい。そのときは前回は上回る記録で完走したいものである。