

2016 11月20日つくばマラソン参戦記

1. すずききょうこ さん

前日に雨が降り、当日は霧が発生し、朝から曇り空でした。

風も無く絶好のコンディション

多分、多くの参加者が自己ベストを狙えると、気持ちも高まっていたでしょう。

私自身は4日前から、原因不明の身体中の痛みが発生し、前日までは、とにかく、スタート地点に立とう！ゴールを目指そう！ただそれだけでした。

当日も朝から、ゼッケンナンバーを付けたユニホームを、家に忘れて戻ったりして、相変わらず、落ち着き無し。

マルガリさんバスに乗車し、いつも有難い事ですが、会場まで連れてって頂きました。

本当にありがとうございました。

自分は走れるだけ有難いと感謝しつつ、スタート地点後方でクラブの仲間と立っていました。

筑波大学エリアの紅葉が見事でしたがこの大会は、足下が危ないと記憶が有りまして、

とにかく、道路状況に注意して自分の走りに不安を持ちながら、

それでも、5キロ、何分かかったかなあ、

次の5キロは、何分までかなあ～

5キロ毎繰り返していきました。

25キロまでに、目標どおりでしたが、

段々、足が上がり、まずい！

仲間の走りに励まされたり、

浦安のユニホームが見え仲間がいると本当に安心します。

終盤にクラブの大先輩から温かい応援を頂きました。足が軽くなりました。

自分はこのままでいいの？

まだ走れる、もっと頑張れる！

時計を気にしながらラストスパートかけました。

お陰様で自己ベスト達成でした！

先月の水戸黄門マラソンより 30 秒更新しました。

大会記録 3 時間 42 分 17 秒

ネットタイム 3 時間 40 分 46 秒

目標を達成出来たのは、日頃からクラブの皆さんに指導を頂き練習を重ねたお陰です。
本当にありがとうございました。

挑戦する事から物語は始まりますが、挑戦出来る環境にいる事に感謝しつつ
また来月 12 月も参加する大会がありますので、気を引き締めて、練習頑張ります。
どうぞよろしくお願ひ致します。

2. かりやざき まきこさん

人生 4 度目のフルマラソン、
初めてクラブユニフォームでの参戦♡
もう少し、あと少しだけ挑戦したいという思いが叶いました！

目標の 3 時間 50 分を切り、ネット 3:46' 19" でフィニッシュ。
残り 4km からはご自身足を痛めたトップランナーがペーサーになって下さり、折れかけていた
気持ちをなんとか修正することが出来、そのままゴール(*^*)
一人ではとても成しえなかったと思います。

バスでの送迎と貴重品管理までしてくださり、応援隊からの差し入れを頂き、本当に素晴らしい
待遇です。活力溢れるメンバーの一員として参加できたことがとってもシアワセな 1 日でした。
ありがとうございました。感謝感謝です♡

ラン後は胃の調子が悪くなるのが常…内臓の強化訓練をすることが課題です(^;;)

3. なかむら たろうさん

今年につくばマラソンで自己ベストを更新し、記事の依頼があったので書いてみます。

つくばでの目標は自己ベスト（去年のつくばの 3 時間 17 分 2 秒）の更新は当然として 3 時間
15 分切り、あわよくば 3 時間 10 分切りでした。

3時間10分を切るためには1km4分30秒、5km22分30秒で走る必要があります。レースはこんな感じで進みました。

5km 23分24秒

最初5kmは準備運動のようなものであり、スタート直後は渋滞しているから遅くても仕方ない。

5～10km 22分09秒

10～15km 22分11秒

15～20km 22分11秒

20～25km 22分23秒

フォームがきれいな人を探してはついていくことを意識しながら快適に走る。このペースで走ると周りはみんなきれいに前傾姿勢。

25～30km 23分33秒

ペースが落ちてきた。どこまで落ちるか不安になる。27kmあたりのショッピングセンターの折り返し地点でおじさんに「気合があれば行けるぞ」と応援されるが、心の中で「気合で行くには15kmは長すぎる」と突っ込む。

30～35km 24分39秒、

35～40km 24分51秒

一番遅かったのは35～37kmで1km5分6秒でした。1km10秒速く走るのは大変だけどマラソンのタイムは7分しか速くならない、なんてことをよく考えるのですが逆に言うと、1km10秒遅く走っても7分しか遅くならないのは助かるなあ、と思いながら走る。ラスト5kmで2時間52分だから頑張れば3時間15分切れるかも、と思い気合いを入れる。ラスト2km地点で3時間15分は諦め、1km4分50秒ペースで走って3時間16分切りに目標変更。ラスト1kmを4分33秒で走り3時間15分51秒でゴールしました。

ゴール後、レース中に設定した3時間16分切りを達成し喜ぶ一方、25km以降失速したので不満が多かった。とはいえ自己ベスト。妻は「少ないトレーニング量の割にはよく自己ベスト更新できたね」と反応に困るコメントをしました。

後日テレビを見ていると、明石家さんまさんが「俺は落ち込まない。落ち込む人は自分を過信している人。全力尽くしてダメだったら仕方ない。」と言っていました。その通りだなあ、と

思います。25kmまでのスピードを最後まで維持できたら3時間10分切り達成だけど、その能力はなかったと受け入れました。持久力を鍛えるべく1km4分30秒で30km走をやろうと思います。次のレースは3月の古河はなももマラソンです。

最後に、つくばのバスを運転いただいたマルガリさん、ありがとう ございました。

以上