

～第2回水戸黄門漫遊マラソン～

HeadLineNEWS

2017年11月

2017年10月29日 第2回水戸黄門漫遊マラソンに参戦！

浦安ランナーズメンバーが30人ほど参加して、見事自己ベストを更新されたRMさんの手記を掲載します。

おめでとうございます ^^/

左から まっさん(男性)、RM(女性)、おっくん(男性)



水戸黄門マラソン漫遊記

2017/11/5 RM

10月29日、第2回水戸黄門漫遊マラソンにて、目標の4時間切りを達成しました。

昨年の第1回大会では、フルマラソン初完走で4時間14分、12月に青島太平洋マラソンで4時間6分、記録の伸びやすい4時間までは頑張ろうと思い、次の目標を4時間にしました。

2月4日定例会、まっさんに勝田マラソンの結果を聞くと、調整レースなので4時間で走ったとのこと。

「え？4時間？それは私の目標です。今度4時間で走ることがありましたら、一緒に走って下さい。」とお願いする。

3月4日定例会、暁さんから、「心拍数を上げて走る練習も必要」と言われ、総合公園の広場で練習方法を教えてもらう。これまで苦しくなるような練習は全くしていなかった。4時間で走るためには、と真剣に考え始め、これ以降、定例会では公園内のペース走で練習することにした。

5月、まっさんへ、「つくばの一か月前に水戸黄門マラソンがあるので、4時間で一緒に走ってもらえませんか」と何度もお願いし引き受けてもらう。

7月、まっさんから、月に200キロは走っておくように言われ、昨年も今年も、月に200キロは走っていることを答える。

8月、再び、月に200キロは走っておくように言われ、この前話したばかりなのにと思いながらも、その口調がとてつきつく感じたので、「はい」と一言答えることしかできなかった。

10月9日、大会3週間前、30キロのペース走、キロ5分40～45秒。走り始めからこのペースはとても無理なので、始まる前に、キロ6分で5キロ走っておく。

ペース走がスタート、先に5キロ走っていた効果か、ついて行ける。30キロを走り終えた時には平均でキロ5分36秒。ギリギリでも4時間で走れるかな、と少し自信がつく。

しかし、4時間、4時間と考えるたびに緊張するようになり、サブ4を目指しているなんてあちこちで言わなければ良かったと思うこともしばしばあった。

10月29日、雨。今日まで練習も緊張もたくさんしてきたので、中止にならず、雨でも走れるから良かったと思った。

9時、まっさん、おっ君と約束通り、三人で一緒にスタート。キロ5分31秒、雨が強かったが予定通りのペースで走り始める。

スタート～21キロ、反対車線には、折り返してきたランナーが続々とやって来る。中央分離帯側に寄り、クラブの方が向う側に来ると、大きく手を振って名前を呼んで応援した。

まっさん、おっ君と、いつもの練習と同じように、話すことは面白く笑ってばかり、大会であることを忘れさせてくれた。

給食の看板が見えると、「バナナ！食べたい！」、「干し梅だ！」と言って笑って楽しかった。

最初の給食、バナナを食べながら、7月頃、まっさんから言われた言葉を思い出した。

「5分40秒で走ろうと思ってる、4時間ぎりぎりなので、エイドに寄る余裕は全く無いからね」と。それを、5分31秒で走っている。だからバナナも食べれるんだと嬉しく、とても美味しく感じ、このペースでついて行こうと思う気持ちがより強くなった。

21～35キロ、6秒上げてキロ5分25秒、速くなったことは多少感じる程度、それも1キロも走ると慣れてしまった。次に上げるのは35キロと言われる。

前に4時間のペーサーの集団が見えてきた。ランナーズクラブのシャツを着た人も一人いる。誰だろう？と話して、ハッチーであることがわかった。ハッチーと走ると、話し続けるでしょうね、と言って笑う。そうしている間に追い付き、一緒に走りましょうと連れ出す。ハッチーは、その時、ペーサーに「ここまでありがとうございます」とお礼を伝えていて、とても面白かった。そして、ハッチーはやはり、しゃべり続け、これも笑わせてくれた。

29キロ過ぎ、突然、むせて咽喉が詰まる。給水はたった今、左側に過ぎたばかり、でもこのままだと苦しくて走れなくなるかもしれない、戻って水を飲んだ。ここで、少し遅れ始めていたおっ君と運良く会い、「まっさんもう行ったよ」と聞いた。私がお水を飲むために戻っている間に、トイレに寄っていたまっさんが追い越して行ってしまっていた。どこまでも先に行ってしまうとゴールまで会えないかもしれないと焦る。焦って猛スピードで追い掛けて、追い付いた。

35～42キロ、10秒上げてキロ5分15秒、この時はきつく感じた。もう少しで、亮子さんの応援が待っていると考えて走る。そして、亮子さんと愛子さんが見えて来た。足は重くなり、避けられない大きな水溜りが続くが、雨の寒い中の応援がとても嬉しく力になり、まだまだ走ろうと思う。

37キロ辺りで、まっさんから、ペースが上がってるねと言われる。「坂の貯金をしておかないと」と私、「ご褒美やね」と言われ、坂では少しは楽ができるのかなと思い、ペースを上げて、おそらくこの時はもう気持ちの上だけであったが、ペースを上げて走る。足は重くなるばかりで、どこまで走れるのだろうかという不安も、ちらちらと頭をよぎっていた。

38キロ過ぎ、「3時間49分と50分台じゃ、全然違うよね」と一言。この言葉は厳しかった。心に突き刺さった。きっとこのままだと50分台なんだと思った。「はい、違いますね」と答えるしかなかった。もうこれ以上速くは走れません、と言葉を抑えて付いて行く。

トンネルに入る。雨があたらないとはこれほど楽なんだと、まるで競技場のトラックを走っているような感覚になり、もう走れませんモードだったのに、スピードが上がる。

トンネルを抜けても不思議なことにそのままの速さで走ることができ、あの坂がやって来た。トンネルでも貯金ができたと気がしていたので、スピードを緩めて上れると思いきや、まっさんは軽々と上って行く。ご褒美なんてないんだと一瞬にして悟った。富士山で鍛えているところも違うんだ、と感心している場合ではなく、付いて行くしかない。歩ける足があるなら走れないわけではない、歩ける足

があるなら走れる、と上り切るまで何度も心の中で繰り返し、付いて行く。

坂を上り切って、ゴールはどこかなと言われ、昨年、坂を上り切ってもゴールは見え、長かった記憶があり、そう答えたいが声が出ない。49分と51分が頭の中を駆け巡り、力を振り絞って走る。そして、ゴール。時計を見ると49分台、50分を切っていた。驚いた。

まっさんから、49分何秒かやねと言われ、これは現実なんだと思った。嬉しくて、嬉しくて、体も足も軽くなり、飛び上がりたい気持ちになった。

3時間49分37秒、記録証にはそう刻まれていた。

日頃の練習でのご指導、大会でベストの状態でするためのご支援、そしてレースそのものも、全てにおいてクラブの力があつたからこそ、素晴らしい宝物を得ることができました。

クラブの皆様に、心より感謝申し上げます。

これからまた次の目標に向かって、このクラブで頑張っていきたいと思っております。

まっさんコメント

改めてサブ4おめでとう御座います。サブ4ペーサーを引き受けた時点でどうせやるんやったら59分59秒のサブ4は面白く無い、圧倒的なサブ4をととは思ってました。月間200kmマストとか厳しい言葉もかけたようですが(あまり覚えてない^^;)設定タイム通り刻んだのは天晴れ！ひとえに本人の努力の賜物です、やっぱり走った距離は裏切らない！9月の月間300km越えを聞き、30km走をみた時点でサブ4は確信し心配なのは風邪のみと思っておりました。私にとっても初めてのペーサー体験で、小出監督の気持ちがあほんのチョッピリ味わえた貴重な経験でした。きついのは感じさせない終始ニコニコのナイスランでした。



浦安ランナーズクラブ

♪♪～あなたも私達と一緒に走りませんか？～♪♪

小学生低学年から90歳代までの会員を擁するクラブ。

<https://www.urayasu-runners.org/>

Facebook @urayasu.runners

Twitter @UrayasuRunners

編集：ホームページ委員会