

HeadlineNEWS

～古河はなももマラソン走遊記～

-----2018.3.11-----

2018年3月11日 古河はなももマラソンに参戦！

浦安ランナーズメンバーが24人ほど参加、見事自己ベストを更新された方の手記を掲載します。

おめでとうございます ^^



◆カッチさん



1. 結果

ネット 3:02:51 グロス 3:03:33

ラップ 5k:21:42,10k:21:35,15k:21:31,20k:21:46(前半ハーフ:1:31:23)

25k:21:35,30k:21:31,35k:22:01,40k:22:01,42.195k:9:09 (後半ハーフ 1:31:28)

自己ベストを 3 分 57 秒更新!

運転、応援のマルガリさん、コータローさん、ヨシキさん、ありがとうございました!

2. 今回心がけたこと

- 1 イーブンペース(キロ 4:20)
- 2 30k まで頑張らない。寝てる気分で走る。死んだふりともいう。
- 3 30k 以降(できれば 35k 以降)になってから頑張る。
- 4 レース中 15k,30k でゼリーを摂取(今までは取ってなかった)

3. 準備

- 1 2ヶ月前から毎週末 30k 走。4:15/k で走れるようにしておく。
- 2 週半ばにはインターバル
- 3 無理なダイエットはしないが、体重の増加は抑える
- 4 腹筋とスクワットを欠かさない
- 5 できれば週 1 でマッサージに行く(健全なやつ)
- 6 練習前後にはサプリを飲む(WINZONE、アミノバイタルゴールド)
- 7 直前の 1 週間は土曜に 10k レースペース(4:15/k)、水曜に最終刺激入れ(3k を 11:30)。

他は疲労抜き。特に前日は完全休養。夜も早めに寝る。

- 8 靴を変更(アディゼロジャパン→ターサージュール)

雪多く練習積めず、結果①は 4:25/k が精一杯⑦の 10k 走もこなせず、やむなくサブスリーを諦め、キロ 4:20 で押していき、3 時間 5 分切り、できれば 3 時間 3 分切りに目標を下方修正しました。

なお、前日は 21 時には布団に入りましたが、緊張なのか 24 時まで寝つけませんでした(^^;

4. レース展開

- 1 C ブロックでスタート。スタートロス 44 秒。
- 2 1k 地点でカッキーさんに追いつきパス。前を見ると D ブロックのマエダさん、マッサンに知らぬ間に抜かれていた。どんどん先に行かれ見えなくなる。
- 3 5k 位で B ブロックスタートのトミタさんをパス。前半抑えている模様。こちらはキ

ロ 4:20 で淡々と走る。頭の中では「頑張ってはダメ。このペースは楽、楽」と言い聞かせながら。

4 15k 地点でトミタさんに追いつかれ、軽くパスされる。あっという間に先に行かれる。

5 17k 地点でゼリー投入。飲みづらくむせる。

6 21k 中間地点 1:31:23。後半 2 分落ちても 3:05 切れると思いホッとする。余力十分あるが、引き続き頑張らないで走るよう言い聞かせる。

7 22k 位の折り返し道でマエダさん、マッサン、トミタさんとすれ違う。それぞれすれ違った位置とタイムを覚えておき、差を確認。マエダさんとは 2 分差。サブスリー当確おめでとう、良いなあと羨ましく感じる。マッサン、トミタさんとは 30 秒差。あれ？意外に離れてないのね、、

8 25k 地点、あれれ、マッサン、トミタさんに追いつく。折り返しのコーンで一気にパス。20~25k のラップは 21:35。まだまだ順調、頑張らない、頑張らない。

9 30k 地点、ラップは 21:31。これまでの最速タイ。さあ頑張るか、と思いつつ、できればあと 5k、35k 地点までこの淡々としたペースで行こうと思直す。32k 地点で、2 本目のゼリー投入。

10 35k 地点、突然マエダさんの後ろ姿が現れる。ラップは 22:01。やばい 22 分超えてしまった。そろそろ頑張らないと。。と思いつつ、既に頑張ってこのペースになっていた。気づけば「はあはあ」言っている。

なお、ここまでのタイムはネットで 2 時間 32 分。あと 7k を 28 分でゴールすればサブスリー。28÷7=4 だからキロ 4 分で走ればサブスリーじゃん、と一瞬あげようと思うが、躊躇。しばらくしてあと 7k ではなく 7.195k と気がつく。キロ 3 分台で走れる訳ないわ。あぶねー。。なんてことを考えつつマエダさんをパス。「ここ抑えて、ラスト上げましょう」的なこと言ったつもりでしたが、伝わらなかったかな、、

(11)40k 地点、ラップは 22:01。やばい、また 22 分超えた。結構頑張ってるんだけど、、

ここからはもっと頑張ると自分に言い聞かせる。41k 地点を通過し、1k のラップは 4:05。辛い、、。公園に入るが、まっすぐ競技場には行かず距離調整の迂回路に誘導される。ゴール遠いわ。。しばらくすると競技場からアナウンスが聞こえてくる。「今〇〇さんが 3 時間〇秒でゴールしました」と。あ、3 時間過ぎたか(^^;

(12)ラスト 1k 切って競技場。マルガリさん、コータローさん、ヨシキさんの応援ありがたい。4:05 ペースを維持。このままゴールと思ったがラスト 100 メートルで流石に疲れた。ちょっとペース落ちてゴール。記録証で見たらラスト 2.195k は 9:09 でした。まあ、頑張りましたね。

(13)ゴール後、URC ではないラン友を見つける。声をかけたら初サブスリー達成とのこと。おめでたい。ほかにも 3 人。みんなサブスリー。こちらからはタイム聞くが、向こうからは誰もこちらのタイムなど聞いてこない。サブスリーでなければ関心ないんですね〜。ち

よっとした悔しさを味わい、これで満足してはいけないと思ひ知る。

5. 終わりに

今シーズンは夏に怪我した影響で、調子上がりず、練習量でカバーしたかったところ、冬に入ってから雪に邪魔され思ふような練習が出来ず調子上げられませんでした。何故今回自己ベスト出せたのかよく分かりませんが、前半から無理せず、抑えることを言い聞かせて走ったのが良かったかなと思つてます。10月の新潟シティマラソンで前半からゼーゼー言いながら走って玉砕した経験が生きてます。

あとは雪の新潟、信濃川の地下トンネルで1人30k走を何度もしたこともメンタル鍛えるのに有効だったかもしれません。

今シーズンはあと4月にかすみがうらマラソンがあります。今回のレースで燃え尽き感あるのですが、あと3分縮めることにチャレンジしたいと思ひます。(練習の出来によっては気が変わるかもしれませんが、その際はお許しください(^^))

かすみがうら参加の皆さん、一緒に頑張りましょう^_^

◆Yusuke Omata



はなももマラソンにおいてようやく、3時間44分30秒で 前回の記録（4時間9分）より、大幅更新が行えました。苦節の3回目です。

前回は30km 過ぎで走れなくなり、ほぼゴールまで歩いてしまいましたが、今回はキロ5分ペースを維持した結果、38km までペース維持ができました。ここは大きな進歩かと思えます。

38km～39km は歩きましたが、それ以降はキロ6分30秒まで落ちたものの Finish まで走り切れました。

ハーフマラソンとは全く違うスポーツでペースの組み立て・冷静さが本当に大事なのだと思いました。撃沈すると精神力だけでは、カバーするのが無理ですね。

後、工夫した点としては、靴は店員さんからアドバイスを頂き、推奨を選んで頂きました。

（選ぶのに3時間（笑））。その結果、足の爪が黒くなってしまふ、足裏の皮が向けるなどのことは今回はありませんでした。靴選びは素人が選ぶより、プロの視点で選んで貰うべきだと思いました。

今後は内臓対策が必要かと思いました。乳酸が溜まることによるハンガーノック対策は完全ではないにしても、今回は打てたと思いますが、「内臓への振動」対策も検討する必要があるかもです。通常は40%の血流が流れていたのに、走ると血流が不足し、5%しか回らなく

なるそうです。酸素不足になる、且つ、振動が加わることで更なるダメージがあり気持ち悪くなるとのことでした。

よく飛び跳ねるように走っていると指摘がありますが、ピッチを多くし、振動を少なくするなど次のレースに向けて対策をとっていきます。

確かに PB 更新を目指すことも大事ですが、そこに固執しすぎず、

頑張らずに頑張り、

定量的（大幅に撃沈回避）に結果を出し、

最後まで楽しく走り、レース当日に美味しいお酒を飲む

ここを毎レース実現できたらいいなと思いました。

今回は「レース当日に美味しいお酒を飲む」はできませんでしたが 次回は頑張ります。

今年も まるがりさん、コータローさん、運転ありがとうございます



♪♪～あなたも私達と一緒に走りませんか？～♪♪

1994 年設立。小学生低学年から 80 歳代まで活躍しています。

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

Facebook @urayasu.runners / Twitter @UrayasuRunners

編集 浦安ランナーズクラブ ホームページ委員会 (たっくん)