

2017/12/11

つくばマラソンPB記

浦安ランナーズクラブ

まっさん

36 kmポストの先が口の堀陸橋の登りになった、ピッチは緩めず歩幅を狭めてぐいぐい上り何人か抜いて登り切った。よし最大の難所は過ぎた、あとは加速してゆくのみと足に力を籠めたが、全く加速できず、反対に攣りそうになった。もう限界が近づいている(悔)、頼む持ってくれ! 39 km手前、つくば大学構内の往復区間に入る所でマッキーが応援に立ってくれていた。もう苦しくて声が出ない、おそらく必死の形相で歯を食いしばり、手を挙げて駆け抜けた。

つくば大学構内の往復区間の出口辺りが40 km地点、さあ後2キロちょいだ。でも苦しい!!! 41 kmの最後の跨道橋の坂が先に見えてきた時は壁のように見えた。しかし急ではあるが短い橋なので山で鍛えた脚力で乗り切る。さあ、泣いても笑ってもラスト1 km、もう脚が攣ってもいいとありったけの力をこめた。競技場に入る最後の曲がり角のところでマルガリさんの声援を受けて競技場に飛び込みラストスパートしゴーール! 正面の電光掲示板の記録は3時間8分台(グロス)人生初の3時間10分切りを達成した瞬間だった。超うれしい! 2012年の大阪マラソン以来5年ぶり、5分12秒短縮のPB。ただ歓喜にむせび泣くかなと事前に思っていたがそうでもない不思議と冷静な感覚だった。ひそかに5分を狙っていたからかガッツポーズも控えめ、ゴールしたとたんに両足が攣るくらいに追い込めてなかったからかもしれないが、なぜかここで喜び過ぎてはいけないという気分だった。まだまだ先がある!



39 km地点



競技場前のカーブ

今回の5年ぶりのPB更新の要因をあげてみたい；

#### 1. 夏合宿

9月初の会社ランニング部（酔走楽部）の軽井沢合宿で走り込んだこと。3日間で115 km走り込みを決行、最終日は脚が自分のものでは無い感じまで追い込んだ。

#### 2. 体重減

富士登山5回（内1回は富士登山駅伝）等 春～夏場にかけて体重を落とせたこと（昨年比▲3kg）

#### 3. 疲労抜きジョグの徹底

ポイント練習は週に1回（夏場はインターバル走、シーズンイン後はペース走等）、それ以外はキロ7超ジョグを徹底して守った。やはりキロ7超、出来ればキロ7半超のスロージョグを徹底したら全く疲労がたまらなくなった。（疲労抜きジョグ万歳！）

#### 4. 300の会で切磋琢磨

2016年8月から始めた月間300 km以上走った人たちとのランチ会、いい刺激になっています。



<11月度達成者のランチ会>

<今年最後の富士登山 9/16>

参考) つくば直前1ヶ月の練習：

10/29 水戸黄門マラソン 40 km走の位置付で調整（サブ4ペーサー）大雨のレースだった  
（3'49'37 ave5'26 ）

11/5 30 km走 URCメンバーを募って早朝30 km走（2'13'10、ave4'26）

11/12 成田POPラン大会2017 ハーフ（1'29'08、ave4'13）

11/19 砂沼マラソン 6.4km（24'23 ave3'48）

これ以外はほぼ全てキロ7超ジョグ



<30 km走 11/5>



<成田 POP ラン 11/12>



<砂沼マラソン 11/19>



<砂沼マラソン 11/19 集合写真>

ラップタイム

0-5km : 4:27 4:21 4:28 4:17 4:22 / 21:55

5-10 km : 4:23 4:22 4:25 4:25 4:28 / 22:03

10-15 km : 4:27 4:23 4:23 4:27 4:33 / 22:13

15-20km : 4:25 4:25 4:25 4:25 4:27 / 22:07

20-25km : 4:28 4:29 4:27 4:25 4:23 / 22:12

25-30 km : 4:34 4:24 4:33 4:27 4:26 / 22:24

30-35km : 4:32 4:28 4:31 4:28 4:22 / 22:21

35-40 km : 4:26 4:24 4:31 4:32 4:29 / 22:22

40-42.195 km : 4:35 4:19 00:47 / 9:41

3:07:18(NET)(ave4'26)

諦めなければ夢はかなう、遅ればせながら 50 代になってからスピードが上がってきた。  
もう少し夢を追い続けたい。



<つくばマラソン集合写真：10 km併せ計 35 名が参加、大勢の仲間と走れて幸せです>  
以上