



～第5回古河はなももマラソン～

# HeadlineNEWS

2017年

3月



2017年3月12日

第5回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30人ほど参加して、見事自己ベストを更新された3名の手記を掲載します。

おめでとうございます ^^/

西村倫治さん（はだっしー）



古河はなももマラソン参戦手記

2017. 3. 14 西村 はだっしー 倫治

「レースはトレース」

私が古河はなももマラソンに向けて取り組んでいた「限界突破マラソン練習帳（岩本能史著）」という本の一文です。

フルマラソンはレース当日まで如何に計画的に質の高い練習メニューをこなせたかで既に結果は決まっているというもの。

振り返ると浦安ランナーズに入会した3年前の2014年、私はロングディスタンスのトレイルレースに夢中で（それは今でも変わりませんが）、ロードのフルやハーフは走力の定点観測的な位置付け。出ても年に1回程度でした。

当時のベストはフルが3時間51分台、ハーフが1時間53分台。

日常的に走る習慣はあるもののジョグ中心で、趣味で走っている人のごくごく平凡なタイムでした。

なので浦安ランナーズに入り、土曜練と水曜トラック練で継続的にポイント練習をするようになってからは、少しずつ記録も伸びはじめました。

2015年11月。数年ぶりに参加したハーフは1時間38分58秒、昨年2月の浦安

ハーフは1時間36分49秒。

レースに出れば自己ベストが出るので楽しくて仕方ありません。

そんな中臨んだ昨年1月の勝田マラソン。サブ3.5を目標に走りましたが30km過ぎで失速し、結果は3時間56分31秒。自己ベストすら届かず悔しい思いをしました。

この時の練習量は以前より増えたとはいえ月間で200km程度。

勝田マラソン以降は月間300kmを目標に走り込むようになりました。

土曜錬と水曜トラック錬は継続しつつ、会社から自宅まで約10kmの帰宅ランや外出先から自宅までのロング帰宅ランで時間を効率的に使って距離を伸ばしました。

年間の走行距離は前年比で1,000km以上増え、その結果、昨年10月の水戸黄門マラソンでは3時間28分12秒。遂に念願のサブ3.5を達成しました。

サブ3.5はフルを走り始めた頃からの大きな目標で、達成したらフルは卒業！と考えていたのですが、浦安ランナーズには同年代やひとまわり以上離れた方でもまだまだ記録更新を目指して頑張っている方が大勢います。

水戸黄門マラソンでサブ3.5を達成した翌日には、古河はなももマラソンをポチっている自分がいました。

これまでの経験から、更に上を目指すのであればレースに向けて、計画的でより質の高い練習が必要と感じていました。

そこで手に取ったのが冒頭の本でした。

目標タイム別（サブ4、サブ3.5、サブ3.15、サブ3）に細かく練習メニューが分かれています。いずれも10週間で完結するメニューになっており、週2回のポイント練習（15kmビルドアップ走と20～30kmペース走）が基本になっています。

1月からメニューを始めるとちょうど10週目が古河はなももマラソンに当たるのでそれもチャレンジするタイミングとしては良かったと思います。

メニューの詳細は割愛しますが、仕事や家庭の予定を優先させつつも、1週間の中で練習メニューを確実に消化するよう計画を立てました。

そのため、土曜錬の後に総合公園でひとりペース走をしたり、水曜トラック錬の日に仲間がインターバル走をこなす中、ひとりビルドアップ走でトラックをぐるぐると

40周以上回ってみたり（笑）

一体何がモチベーションなのか自分でもよく分かりませんが、レースに向けて兎に角やると決めたメニューを淡々と消化していきました。

「レースはトレース」

練習メニューをやり切った時点で結果は決まっていたのだと思います。

古河はなももマラソン。結果は「3時間17分20秒（ネット）」でした。

設定タイムの3時間15分には届きませんでした。この1年ちょいでフルのタイムを40分近く更新することができました。

自身の努力は勿論ありますが、それぞれの目標に向かって一緒に頑張る仲間がいなければこの結果はありえなかったと思います。

この場を借りて御礼を申し上げつつ、これからも一緒に切磋琢磨できればと思います。

古河はなももマラソンの手記と言いつつ、レース当日の話は何も記してませんが…（笑）これでいいと思ってます。

レースはトレース。レースに向けたプロセスが、そのレースの「全て」ですから。

長文お付き合いいただき、ありがとうございました。

（了）

吉田利夫さん（としお）



3月12日（日）古河はなももマラソンに参戦しました。

今回で5回目となるこの大会ですが、私自身は初参加となりました。

事前情報はフラットで走り易く、折り返しが5ヶ所あることから、すれ違い時お互いに励まし合え、楽しく走れるとのことでした。

実際に走ってみると、その通り大変走り易く、今回30名弱が参加したURCランナーの励まし合いもあり、いつも以上の快調な走りことができました。

また、他の大会と比較すると、記録狙いの同レベルの参加者が多いようでレース全般を通じて安定したペースで走ることができました。

その結果、2年振りに自己ベスト更新 3時間17分でゴールすることができました。

事前の道路下見、バス手配・運転、打ち上げ会場の予約等、まるがりさん、コータローさんの絶大なサポートもあり快走できました。ありがとうございました。（としお）

榎本 勝則さん (かっち)



今回の記録は 3 時間 08 分 08 秒で、3 年前の東京マラソンで出した自己ベストを 43 秒だけ更新することができました (亀の歩みだなあ、、、)。

亀とは言え、これも早朝からバスの手配と運転と応援をしていただきました田尻さんと郡さんのおかげです。本当にありがとうございました。

3 年前の自己ベスト更新以来、3 時間 10 分を切ることもできず、今シーズンもつくばマラソンの 3 時間 11 分が最高でした。

直前の勝田マラソン、浦安ハーフとも標準体重を 2 キロ上回る 64 kg で出走し、失速しましたので、今回は約 1 か月間朝飯と夕飯では炭水化物を抜き減量に努めました (勿論、飲み会時は炭水化物解禁 しましたが、、、)。

なお、走行距離はあまり増やすと疲れるので月間 300 km ちょつとに抑え、前の週は走っても 1 回 10 km 程度のゆるジョグで疲労回復に努めました。

結果、大会前日には 60 kg と 4 kg の減量。前日はステーキを食べ過ぎ結局 62 kg になりましたが、体重軽いと走りやすいですね。スピード練習出来てなかったのも、5km21 分のサブスリーペースは諦めましたが、最後まで 22 分台で刻むことができました。結

果、前半ハーフが1時間33分、後半ハーフが1時間35分と何とか粘れました。

それと、ラストのトラックの応援ありがたかったですね～。田尻さんと郡さんに加え、会長まで応援に回ってくれて。。ラスト2.195 kmは9分半で走れましたよ。ありがとうございました。

次は4月の長野マラソン、あと8分9秒速く走れるよう減量とスピ練頑張ります(^^♪

榎本 勝則



まるがりさん、コータローさん、運転ありがとう♡



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