

私は、現在66歳、来年1月で67歳になります。しかも大会前に故障を抱えていました。こんな私でも青島太平洋マラソンで、1年8か月ぶりに自己ベストを更新できました。タイムは、4時間19分33秒。亀ランナーですが、故障に苦しむランナーの参考になればとの思いで体験記を書きました。

H28年12月から毎月300kmを連続して走ってきましたが、H29年7月ランニング後に血尿が出て、腎臓結石と判明。その後、病院でCTスキャンの撮影をしてもらった処、結石は、背骨の横、骨盤の上まで下りてきていることが判明。H29年1月に再度CTスキャンの撮影をしてもらう予定です。

また、H29年9月には、背骨の変形による痛みが発生、更にH29年6月から左足の踵が痛み、骨棘ができ、足底筋膜炎であることが判明しました。

H29年12月の大会直前まで、Take鍼灸院で1か月に1回超音波治療を受け、新浦安整形外科で電気治療を受けました。青島太平洋マラソンは、左足の踵に痛みがあるため、完走すればよいと思っていました。

しかし、たーちゃんから「チョリさん、セカンドベストはもういいですよ。絶対に自己ベストを更新する。足が折れてもいいという強い覚悟で走らないと自己ベストは更新できない。」という厳しいが、温かいアドバイスをもらい、「絶対に自己ベストを更新する。」という強い決意で大会に臨みました。

私の自己ベストは、H28年4月のかすみがうらで出した4時間32分22秒でした。そこで、青島太平洋マラソンの目標タイムを4時間20分に設定し、大会でもらったペースバンドを右手に装着し、6分10秒/kmのペースで走ることにしました。

スタート後、1km地点までは、ランナーで混んでいて、6分39秒/kmでしたが、体力を温存できました。10km地点までは、目標ペースよりも速いペースで走り、3分の貯金がありました。しかし、10km過ぎで我慢していたトイレに行き、4分ロスしました。しかし、その後、スッキリし、5分40秒/km位のペースで走り、約3分の貯金を貯めることができました。塩熱サプリとマグオンを服用し、エイドで何回もふくらはぎと太ももに水をかけてきたためか足をつることなく、ペースを維持できました。

36km地点で沢ちゃんに追いつき、沢ちゃんの肩をポンとたたき、「ファイト」と激励し、抜いた処、沢ちゃんは、抜き返し、逃げるようにダッシュしたため、追いかけることはできませんでした。(レース後、沢ちゃんに聞くと37km地点からペースアップの予定であったが、私に抜かれたため、36km地点でスイッチが入ったとのことでした。)

37km地点の青島からの折り返しが苦しく、たーちゃんの「足が折れても絶対に自己ベストを達成する。」というアドバイスを思い出し、「心臓が止まってもいい。絶対に自己ベストを達成する。」という強い決意で走りました。

しかし、苦しくて、GPSウォッチを見ると心拍は、5段階の最高レベルで、10分/kmで走っても自己ベストは更新できるとの思いもあり、歩いたり、走ったりの繰り返しでした。でもゴールの手前からラストスパートし、ゴール。何とかPBを更新できました。

今回よかった点と反省点は、次の通りです。

(今回よかった点)

1. 大会直前2日間走らず、体力を温存できたこと。
2. 通勤時エスカレーターは利用せず、階段を昇り降りし、毎日腹筋と体幹の強化に取り組んだこと。
3. 足が折れてもよいという強い覚悟で臨んだこと。
4. 大会前日としおが、どんぶり鉢3杯のご飯を食べたのを見て、2杯食べ、カーボローディングしたこと。
5. ペース表を見ながらほぼ同じペースで走ることができたこと。
6. 昨年12月から1年間の内、10か月月間300km以上走り、走力を強化できたこと。
7. 風邪をひかぬよう人混みでは必ずマスクを着用し、風邪をひいたと思ったら早めに風邪薬を服用したこと。
8. 軽く、反発力の強いHOKA ONE ONEで走ったこと。

(今回の反省点)

1. 大会前トイレが一杯で焦ったので、トイレは早めに行くこと。
2. 貴重品を預けに行くのに時間がかかったので、携帯する貴重品は最低限度にすること。
3. 今回足底筋膜炎を甘くみて、治療が長引いたので、故障した時は走らず、速めに治すこと。
4. レース前からPB更新という強い決意で練習すること。大会の4週間前に40km、3週間前に30km、2週間前に20km、1週間前に10kmのペース走やLSDをすること。
今回は、故障していたため、十分練習できなかった。
5. 全体の練習の内、7～8割は疲労抜きジョグ、2～3割はポイント練習をすること。

以上