

100キロマラソンじゃあ〜なる

5259

997-0826 鶴岡市美原町30-24

☎0235(22)3669
090-2986-7724 携帯

1984年9月15日第1号発行〜

2009年12月15日



塞

“フクバマラソン” VOL2

天候くもり時々雨 といふか。スタート前から小雨がパラパラと降ってた。フルマラソンは2回目。昨年に続いての出場。4時間30分以内で。ゴールにもどってニヤッと。主人にもそう伝えて。上着を預けた。前日までは。前回とは真反対のベストな調整ができ。体の調子もバッチリだ。相変わらず。オジマンで。スタートの予備はなるも。進まず。足踏みをしながら。スタートラインを踏むまで。6分くらいの時間が経過。

前日同様ゆっくり行く。今回は。たくさん的人数が。私と同じようなペースで大集団で進むという感じ。あたりはうけてない。普段一人で走るこが99%で。集団に入ると。自分のペースがつかみにくいなと思いつ。行った。この日。気温が低かったせいもあり。10km手前で。すでにトイレに行きにくくなる。15km付近の仮設トイレに入ることにした。(順番待ちなどで。所用5分程かかった。)折り返し地点まで。変化なし。タイムは遅めだが。同じようなペースで走れている感じ。

今回は。エイドで何も食べないことに。エネルギーゼリー2個と。4〜5種類のPXを10個くらいポーチに入れてきた。23kmのエイドで。ゼリーを飲んだ。ほんとは足が動きが良くなったような気がした。(暗示にかかりやす。性格なのか...) 25kmを通過。あと意味びっくりだが。こまで。快調。足にも。特にきたーという感じがしない。重くもない。変化なし。あと程度の距離を走ると。肩もこってくるのだが。なぜかそれもない...。ただ右足の人差し指と中指の下が痛い。なぜ? 本当に不思議だが。フルマラソン中に。普段走って痛くなったことのない所が。突然痛むことが前回もあった。アレーッという驚きがあった。走りながら。原因を探る。ちびと着地が。フラットオリフマ先気味になっているのかなと思いつ。そこで意識だけ。少しかかと気味に着地するやうにしてみる。だけど... 普段と違う走り方をしていると。別の所が痛くなってくるかもと思いつ。痛いけど。着地を特に意識しないやう。努めてみた。ところが意に反して。だんだん痛みが強くなる。両足はアレーッと思いつ。腕を少し強めに振り。フォームをくずさないやうにと。ちらり注意を向けるやうにして。気をそらすことにした。そうしているうちに。痛みはピークを過ぎ。しばらく遠のいていき。30kmを過ぎる頃には。痛みは消えた。

1980年に初参加し。今回で6回目の遠征だった。記録は4時間02分50秒とホノルルのファーストで走ったが。特にファーストの原因は見当らない。強いて言えば衰えと考えて良い。



12月13日(日)は午前2時のモーニングゴール寸前に起床。昨夜のうちにカーデックから貰っていた朝食(1500円)を食べるも。殆んど胃袋に入らない。私は平日頃から贅沢な食生活をしている訳ではないが。実に不味いのだ。(塩気が全くない)。シヤケ。サラダ。胡麻を申告して。お米。筑前煮。唐揚げ。ゴロッ。そしてバナナに缶入りの茶という具合だ。品数だけは豪華と思うが...。レース当日の早朝。油っこいものは敬遠したいことを。このモーニングツアーでは全く顧慮していないのだから。要は朝食を宛てがえれば良いと思っっているのみ。かくして朝食の大部分は残飯となった。仕方ないので自前のアトリエを一袋のむ。

午前3時45分に同行者との申合わせ通り。1階ロビー集合。徒歩でカピオラニ公園側のシャトルバスに乗り込む。道が西天にオリオン座が瞬いている。アラモア公園近くで下車。準備運動を少々。今野先生と昨秋以来の再会となる。午前4時半にはスタートライン付近に移動。アメリカ国旗のテープの後。夜空を彩る花火に見とれながら午前5時スタート。前列に並んでいたのでも。ロスタイムは約20秒。闇の中をのんびりと行く。5kmは27分で通過。カピオラニ公園付近で10km(54分台)。こで巻分タイムをとる。再び走列に合流。ダイヤモンドヘッド付近の上り勾配では三日月さまが闇夜を照らす。

私比以前走った時とは少しペースが変更されている。登りは歩くか決めて。い下り周囲に歩く人は見えないので。トコト走る。先程のトイレ休憩で下腹部はずいぶん軽く感じられる。レース中トイレはど敬遠すべきものではない。

次頁へ

100キロマラソンじゃあ〜なる

5260

997-0826 鶴岡市美原町30-24

☎0235(22)3669

090-2986-7724 携帯

2009年12月15日

1984年9月15日第1号発行〜



15km付近で幾分ペースダウンしている(昨夜のビールが原因ではないぞ!!) 10マイルあたりになると、19間君が軽い足取りで追いついてきた、暫く並走するものの、先に行くようにきくと、スルスルと先行し、やがて見えなくなつた。ハイウェイに上る坂の途中まで来ると、それまで灯っていた街灯が一斉に消えた。夜が完全に明けたのだ。後方から快適なペースでやってくる集団がいて、1km20秒を保っていると大声で話しながら来る。私の目標サブフォーに相応しいと感じたのでその集団について行くことにした。

ハーフは1時間45分、当初の予定は1時間50分以内で走り、その後は余力をゴール3時間50分のつもりだったが…。暫く行くとハイウェイの左側を数人の男ランナーにガードされて一人の女性ランナーがいる。その直前にTBS車がカメラを向けていゝので有名(?)人(?)と思いつ見ると、安田美沙子だ。車上の誰かが、大丈夫ですか? ほどと声をかけている。その間、数分、ペースが異なるので先行することにした。

25km付近のエードでメガネをサングラスに代えるために小休止、エードの水をリンズを洗い、再び流水に入る。残り17kmを切ったが足底筋が痛み始める。ホテルに来る直前までH整骨院で治療してきたが、完治してこないと悔やまれるが後の祭り。再びハイウェイに戻ると対向するランナーの波が途切れることなく続く。30kmの手前でセンターラインの方からEさんが声をかけてくれた。元気良く思えたので彼女も良い感じで走っているのだろうと思ひ、小生も元気が出た。30km 2時間46分34秒。まだ3時間台のゴールは可能だ。

カハラ地区に入り急に左足に疲労感をきたす。暫く歩いたり、治したりを繰り返しながら38km付近の坂を上る。残り3kmという声を聞く。

40km 3時間51分56秒。ペースを少しあげべく気力を絞るが左足がどうにも力不足。ここで妥協してはサブフォーはほらぬと思ひ、我慢に我慢を繰り返す。ラスト1km遥か彼方にフィニッシュが望める。カメラのレンズを

残り保て34km2度ほど見る間まだ歩か37kmお汁おさおさ食べまだいっ少しマラ講抜く4時今気

12.195km まだ足にきた感じがしない。肩とラク。自分のペースがまだあるので、時々ランナーを抜きながら進む。(ごぼう抜きはなし) mのエイドで、おいしいドーナツのかけらを頂き、ポーチに入れた。のゼリーを飲む。二つ返から、徐々にきつくなってきた。今年は、35kmの壁のを体験かな?! 気付かないうちに、気持ちもきつくなっていたのか、距離表示の量え? 37kmと思ったら、35kmだった…。精神的に、手痛い甚だしいだが、一度も歩いておらず、気持ちが切れずに、持ち直すことができた。が、完走!! するぞと思つたら、気持ちも元気になってきた。mエイドでバナナが目に入り、もう目をやめるのは、無理だった。(3/1kmエイドの分は売り切れ? なのか、食べられなかった…) この世の中で一番おいしい食べ物をゲットしたい気分になり、かまんで口に中へ。おいすぎる〜! バナナだけで足りなかつた。ポーチの中のドーナツも、それではまだ足りず、とっておきの塩キャラメルを。よしよし あとは気力で行くぞ。距離表示はもうあまり意識しないうちにしよう。1kmしか進んでないの? って、気が遠くなると思ひし…。まだ歩きはなしと心が、ずく心の支えになり、私を一步一步前へと押してくれている感じ。少しおろち落ちてくるのだが、気持ちは、大丈夫。肩が疲れを覚えているので、強めに腕を振ることもでき、足もなんとか前にでてくれる。筑波大学が近づいてきた。インのゴールって、旅から我が家に帰ってきたような気持ちになれるから、早く着きたい! に入ってから4km走る。そして陸上競技場に入って行く。400mを1周、5~6人。最後の力を出して全力でゴール。4時間37分22秒(ネットタイム) 前30分は70kmだった。昨年よりは、9分6秒早かったし、歩かず完走でよしとした。お。主人の大きい子フォロのおかげで、年の最後、いい締めくくりができたことを感謝しつつも、来年は来年に飛んでいる子かな…。さてどうしようか…。

M.C

意識しつつコース取りを(一人でゴール写真にうつりたいから…)左端へとる。電光掲示板は無情にも4時間02分を過ぎていた。目標達成ならずとはいえ、まあ真実の結果でしょう。完走Tシャツとメダルを貰い、直ちにホテルへ帰る。 2009.12.13 (9時02分54秒)