

100キロマラソンじゃあ〜なる

5263

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19日



前号の望年会のつづき……実は出席のついでにエントリーされていたのにエントリーされていないのかと  
ということのないように、取り敢えず、私のところで正確に出席となっている方々  
を下記に列記しますので、ご参考まで。 <敬称略>

- |       |       |       |       |      |
|-------|-------|-------|-------|------|
| 中野俊一  | 白幡政喜  | 石川さつき | ◎本間 厚 | 大谷葉子 |
| 庄司    | 佐藤繁美  | 忠鉢孝明  | 本間久美  | 門間久幸 |
| ●佐藤千秋 | ●難波 充 | 忠鉢美和子 | 押井 弘  | 木村光希 |
| 足田洋昭  | 伊藤崇成  | 佐藤佑樹  | 佐藤智恵  | 金丸和也 |
| ●足田美佳 | 伊藤 幸  | 佐藤弘美  | 興山美樹  | 小松智弥 |
|       | 粕谷砂知  | ●岩浪悦子 | ●菊地光男 |      |

上記のほかにも6名程の追加者がありますが、出欠の最終決定まで  
時間を要することです(育児や家庭の都合など)。万障繰り合わせ  
せて参加できると良いですね。もうリ々頑張る〜♡

5262からつづき

● 幹事

今だけ限定の友情が生まれる。22km を通過すると大きい博多駅を右手に見ながら左折し、  
国際会議場交差点に向かう約2km の直線。ここで集団から放され始めた。  
“ついていかなければだめだ”と、わかっていても行けない。だいたいさんを遠くに見ながら  
粘りの走りに徹した。

国際会議場交差点を右折すると、31.7km の折り返しに向かう。折り返してまたここに来ると  
きは39km あたり、達者で帰って来たいと思いながら走る。この辺は郊外の大型店が並ぶ通り、  
民家はあまりないと思われるが、  
沿道の応援はありがたいほどに続く。25km を通過この5km 18分45秒、自分なりに十分健闘  
している。

一) 走るとペースが弱る。前を見据えながら放されないようにがんばった。27km 過ぎあたりだろうか、反  
中継車が見えてきた。「もしかして、先頭が来たの?」と思いながら注目していると昨年も1位のケベ  
が、8年ぶりに散歩が解禁になった犬のようにすばらしい勢いで走ってきた、言葉もないほどのスピード  
(テレビを意識してすれ違うとき道路中央より寄って来た)  
橋を渡り30km 地点に向かう。実は、25km-30km の走りの記憶があまりない。ただ、苦しかっただけ  
だった。このままペースダウンすると完走も危うくなって来る。5キロごとにバスが待機していて、収容  
く。競技場入り口のリミットが2時間45分。ペースダウンしながらもやっと30km 通過、19分51秒。  
なってきた、もうエンブティー。「きつづうなあ、やめてもしかたないか」と超弱気思考になってきた。  
返しが近づくにつれて応援も膨れ上がってくる。その辺は軽く10万ワイワイを突破していると思う。  
して、改めてみるとまだまだ自分の後ろにランナーがいた。「大丈夫だ、完走はできる位置だ。」と気  
直してがんばった、が、ペースは上がらないどころか下がり気味。1km 4分のペース(5km 20分)を越  
るとどんどん抜かれていく。いきなり7,8人の集団からドバツと越される。結構屈辱的だがこれが実力、  
ない。「きついなあ〜」以外の感想は何もない。35 地点赤い看板のファミレスが見えてきた。赤い旗を持  
員が時計とランナーを交互に見ながら立っている。収容の大型バスもスタンバイOK! 状態。そこを何  
り抜けて35km 通過、21分19秒。ランニングタイマーが2時間13分を刻んでいた。「次の5km をペー  
ンしても23分で行けば何とかかな」と、満足に走ってもいないのに、弱気な計算には走った。  
うせ、落ちていたんだから、と給水で止まって、しっかり水を飲んだ。水分補給し生き返った感じがした。  
そこにいたボランティアの中学生? が、止まっている間じゅう「がんばってください、あきらめないでく  
、がんば、あと少しです、がんば!」とマシンガン声かけをしてくる。「まず、わがたがら。いいがら飲ま  
せや」と思いつつも「ありがと」と言ってまたスタートした。38km を過ぎ、国際会議場の交差点も通過。  
あの「だいたいさん」が空を見上げながら歩いていた。精も根も尽き果てた状態だった。だいたいさんを  
39km も通過。歩く人、止まっている人、屈伸している人 etc、みんないっぱいいっぱいがんばってい  
合でも練習でも長距離走の苦しい所は、“自分の意志でいつでもやめられること”。  
40km 地点が見えてきた。ランニングタイマーが目に入り2時間36分? 秒と見えた。「完走できる」と確信し  
た。40m ほど直進すると公園の堀端道路に突きあたり、右折すると競技場に入る橋に向かう。この辺の応援は、  
もう1ギガワイワイにまで跳ね上がる。「いけるいける!」「大丈夫だぞ!」と人の気持ちを見透かしたように声  
てくれる。乾いた雑巾をもう一回こん身の力で絞りに絞って最後の一滴を出すように走った。役員の誘導  
かかる橋を上りきり、平和台陸上競技場に入る。40km 以上道路を見てきた目にトラックのアンツーカー  
きわ赤く映る。「やったあ」と思いながらトラックを走る。競技場に入ってしまえばゴールできる。この瞬  
うれしい」と「安心して帰れる」と思った。トラックを1周と100m 走りゴールへ、2時間45分40秒。  
バスタオルをかけていただき、へたりこんだ。瞬間、苦しみの向こう側は、耐えて極楽か! と感じた。  
準備し自己記録への挑戦としてきた福岡国際マラソン、完走のためにこんなに疲労したのは初めてだ。  
11) 30km 走や35km 走など、わりと例年通りこなせたので「何とかいけるかも!」と軽く考えて乗り  
込んだ。今回の福岡。しかし、いつもは1月と月間600km ずつ計1800  
後走り土台を作って行った。  
上げ花火みたいな練習を数回す  
るより、日々のこつこつ積み上げ練習  
することの大切さを改めて、身に  
感じた。「継続は力なり」が自分の  
またがんばります。

- 走った後に出してくれるぬるめの紅茶が実においしい。適当な甘みもあり、疲れた内臓が癒される。それと、バナナが「んめええ、すげえうめえ」と思ってしまうくらい、バナナがうまい!!
- 打ち上げパーティーで優勝のケベテ選手と写真を撮った。小柄な方でどこにあのスタミナがあるのかと思えるくらいだった。
- 仲間4人で屋台に長浜ラーメンを食べに行った。福岡ではこのマラソンを走った人は英雄のように見られる。「すごいねえ」と言いながら私のことを「付き添い?」と言ってきた。「荷物係だ」と言ってやった。

100キロマラソンじゃあ〜なる

5264

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23日



雨の三時間走('09.11.23)

前日の日曜日は快晴だったので、もしかして「今日やります」なんて連絡が来るんじゃないかしらんなどと思っていたけど、さすがにそんなこともなく迎えた当日は予報通りの今イチな天気。家を出る時には曇りだったが、三川バイパスに曲がった辺りで土砂降り。これは中止かな、いや小真木はまだ大丈夫かななどと思いつつ、今日は友達も参加してくれるので、行くだけは行かなきゃ。

小真木は小雨でそれもスタートする頃には止んだ。走り出す時に降っているのは嫌なのでホッとする。今回は参加人数が多くて、賑やかで楽しい♪三時間走は、どんなにゆっくり走っても、常に前に後ろに人がいる安心感があって好きなイベントだ。周回という点でもミニ福岡100キロって感じかな。

ホノルルマラソン前の最後のロングランのチャンスって事で、30周という課題が出ていた。1周6分で行けばいいと言われて、そのつもりでいたが、速い人々に釣られて一周目は5分半で周っていた。近くの直売所(?)からはB'zの曲などが聞こえてノリノリだ。しかし、これじゃ持たないと思い、スピードを落とすうまく調整出来なくてそろそろスピードアップしなくてはいけない10周目位にようやく6分に。若干時間を貯金出来たが、こんなんで大丈夫かしら? 15周目で猛烈な空腹を感じる。粕谷さん差入れのパンを頂く。おいしい! 時間がないので、一切れで我慢。次は20周目で頂こう。この頃には何回か雨にも降られて、びしょ濡れに近い。幸いにも気温がそれほど下がってないみたいで、思ったほど寒くない。でも、やはり止まると寒いので、走り続ける。着替えようか、脱いで絞ろうかと思ったが、いかにせん時間がない。それにしても、今更ながら帽子の威力には驚くばかり。元々雨の中を走った経験も少ないが、頭のとっぺんに直に雨が当たらないっていいなあ。体の冷えが全然違う気がする。本当に今更ですが、今まで私にとっての帽子は日除けの役割が大きかったので…。次の休憩は20周と思っていたのに、先程のパンが呼び水になったか、なんと18周目で更に強烈な空腹感。これはパン(一切れ)では足りんと思い、持参したカロリーメイトの一本の半分を齧り、走り出す。う〜モゴモゴする…。でも、これが効いたみたいで、元気が出た。気を良くして次の周でもう半分を食べる。今度はしっかり水分も補給。誰かの力になるかも知れないと思い、残りのカロリーメイトを共有の場(?)に出しておく。それにしても、カロリーメイトってどうして2本で、一袋なんだろう? 一本ずつ個包装してくれるとよいのにな。23周目を終えた時「おお! ハーフ来た。しかも松島より早い(コースの違いは棚に上げて)。」と一人感動。でも、30周行けるかは微妙だ。雨は降るは、足は痛いのは、やる気が切れそうな時、例の直売所からは私の大好きなスピッツの曲が…。癒されるう! そして、いよいよ29周目が終わりそうな時、「なんとか30周は行けるな」と安心していたら、菊地さんが追い抜きに「あと2周行けるな」と。え? あと10分だよ? 今からあと2周? 半信半疑で一周終えた時点で残り時間2分。目標を達成したと思ったら欲が出た。もう一周しちゃうのかな? どうせ、速い人達も来るよね? 「もう一周させてくださいーい。」言い置いて走り出す。ところが、全然来ない。何回振り向いても誰もいない。ええ? 私、最後?? 大した事無いけれど、欲なんか出さずじやなかった。泣きたい思いで、足の痛さも忘れて、ガンガン走った。多分、この日一番の快走だった。

なんとか31周走れました。私の今までの三時間走の最高は27周らしいので(菊地さん談)、目標達成と共に大幅な記録更新である。皆さん、寒い中、集計したり、応援してくれてありがとう。お陰で走り切れました。そして、雨の中、同じ思いでそれぞれのペースで走った仲間達にもありがとう。

冷えた体をこまぎの湯で温める。ここは、サウナ用の水風呂が大きめでしかも階段で深くなっていき、下に立つと腰の辺りになるので、アイシングにちょうどよい。何回も水風呂と普通の(?)風呂を往復する。サウナに入る訳じゃないので、妻な人に見えたかも知れない。

その後、有志で菊地邸にお邪魔して、いろいろご馳走になりながら、楽しい時間を過ごす。洋子さん、いつもありがとうございます♪ 後日談ですが、さつきさんから「岩浪さんのお陰で頑張れた。全然やめなから、引っぱられた。」ような言葉を頂いて驚きました。自分が誰かに影響を与えるなんてね…。

(ひたむきに走る姿は、それそれ美しくも、神々しいものですよ。)

連日の雪との格闘で腰や腕がいたい。気分はホノルルだったのに帰宅すると一気に寒い現実がアップアップしている。今日12月20日は気分が全く乗らず朝から珈琲をのむことばかり、気がついたら全国高校駅伝の状況中継中だった。その駅伝を観戦しながら朝日杯ニューエイジの検討をするが、どうも今回は堅く決着しそうなので、反対側の阪神カップ9IIを購入。サイン通りに馬が走るので当てる事が出来た。

扱って中央競馬も来週がオース、有馬記念9Iがある。現時点では枠も馬番も決ってませんが6枠に連対馬が配置されると読んでいます。但し前日の中山大障害9Iで6枠が馬券にならないことが条件ですけどね。

いこいの村72kmコースで練習するようになれば、幸甚ですよ。これから暫くの期間は山ウサギも出没しませんので最適です。皆で連れ立って走りに行きましょう。

いこいの村練習記('09.12.2)

以前から、最後の500mの坂道がきつくていいよと聞いていた、いこいの村の1.5kmクロスカントリーコースに連れて行ってもらいました。天気はまたも、今イチ。もしかしてこの新しいシューズ、雨靴なのかしら? まずは、ゆっくり、10分ほどで、周る。やはり、自然の中を走るのは気持ちいいなあ。遠くには海も見える。なーんて思っていたら、最後、本当にきつかった。とてもじゃないけど、すぐ2周目には行けなかったが、体む気配がなかったので、仕方なく走り出す。1キロまでは、まずまずのタイムで行けるのに、そこから200m行くのに1分半もかかる…。1.1~1.2キロのところ、すごい坂なんだけど、それがあると思うと1キロを過ぎた辺りの緩い坂の始まりを飛ばせない。やっとそこを越えると、足がもつれて進まない。そんなこんなで、何回走っても10分、最高頑張って、9分半位だった。このコースを今年の100キロマラソントップの河野先生は5分台で走ると聞いて、腰が抜ける思いがした。平坦や下り坂で、登りの疲れを癒したり、遅れを取り戻すように飛ばすとよいと言われても、そんな余裕ない。自分の力不足を実感しました。全部で6周、一時間程度のとてもいい練習でした。なんといっても、いこいの村は近い。これからはたまにはいいかも知れない。一人だったら少し寂しいですが、次はいこいの村のお風呂に入って帰るのもいいかなと思いました。