

## 【感謝、感激、つくばマラソン 2017】 ～サブ4達成への道～

2017. 12. 07

W ヒロシ兄



つくばマラソン 2017 スタート前 浦安ランナーズクラブから総勢 40 名が集結

つくばマラソン 2017 を 3 時間 58 分 30 秒で完走し、念願のサブ 4 を達成できました。レース中は無我夢中で走っていましたが、ゴールした瞬間、いろいろな事が頭の中をめぐり、これまで味わったことがない感情がこみあげてきました。「やったー」と小さくガッツポーズし、心の中で「うれしい」と叫びました。この 2 年間「目標はサブ 4」と言い続け、54 歳で達成できたことは非常に感慨深いものでした。

### 2 年前 夢の実現への始まり

振り返ると、過去 2 回の大会はいずれも 30km 過ぎて足が痙攣する失速のレース。惨敗した 2 年前、レース後の打ち上げで「どうしたらサブ 4 出来ますか？」と聞いたところ、マルガリさんから「やっぱり足づくりだよ。30 キロの LSD(Long Slow Distance)やらないと」と言われました。それから、自分なりにやってきたつもりですが、足りてなかった、甘かったです。そう私の中でサブ 4 とは遠い夢だったのです。

### 4 か月前 本格的に練習開始

それを変えてくれたのは、リエさんの存在です。絶対にサブ 4 を達成するという彼女の強い思いに私も引っ張られました。転機となったのは今年の夏、早朝から江戸川沿いにある常夜灯まで走る往復 20 キロ以上のラン企画でした。その後もクラブの仲間が企画するロングランの日曜練習に次々と参加していきました。そのおかげで月間 200 キロを 3 か月続けることができました。これだけ走ったのは初めてです。



恒例となった常夜灯ラン 日曜早朝こんなに大勢が集合

### 1.5 か月前 まさかのピンチ

なんとなく「練習はやったぞ」という実感が湧いてきた最中、まさかの‘膝痛’に襲われました。つくば

マラソンまであと1か月半という時に、右膝がカク、カクとする違和感が発生。10kmも走ると痛みがでます。やばい！そんな折、まっさんから疲労抜きランを勧められ、1キロ8分ペースで走り始めますが、なかなか回復しません。実は、私はゆっくり走るのが苦手で、ついつい6分台で走っていたと思います。つくば3週間前、クラブ員からコーチと呼ばれるAYAちゃんからも「明日、まさかペース走をやるつもりか？ 膝が痛い時に走っても間違いなく悪化するだけ。やめとけ！」と厳しい指摘を受ける。翌日、みんなが30kmのペース走をこなす中、泣く泣く一人でLSD。それでも途中でタローさんらが並走してくれたので、気持ちは楽になり助かりました。



故障中のLSD 並走は助かります

## 2週間前 ハーフマラソンのトライアルは成功

その後も苦手な疲労抜きランを続けていくうちに徐々に膝は回復。すると次に出てきた不安は、ゆっくりしか走っていないけれど、「レースペースの速さで走れるのか？」でした。

その答えは、つくば2週間前の成田POPハーフマラソンの結果に賭けることにしました。しっかりと膝をテーピングして、目標1時間55分(サブ4ペース)で走ることを目標にトライしました。リナちゃんの応援も力になり結果は良好。目標タイムをクリアし、膝のダメージも感じませんでした。まだ足の不安は残りましたが、ハーフをいい感じで走れたことはかなりの自信になりました。



成田POPハーフマラソン完走でホッと

## 前日 心と体はレースに向けて

つくば前日、浦安ランナーズクラブ定例の土曜練習会では、数人の方から「サブ4はどんな感じですか？」「意気込みは？」とか質問されましたが、足の不安を抱えていたため「自然体で臨みます」と冷め気味の返答。そんな中、テンマちゃんも足の痛みを抱えて最終調整をしていました。私が彼女に掛けた言葉は「痛いのに頑張っている足にちゃんと『ありがとう』って言ったらいいよ。そしたら、きっと明日頑張ってくれるよ。頑張っているのに負荷ばかりかけたら可哀想だよ」でした。そして、他人に言っておきながら、自分がやっていないことにふと気づき、私も『ありがとう』と声をかけながら足を優しく揉み揉みしました。

レースの準備を終え早めに夕食を済ませ、寝る前にスマホを見ていたら、秀やんのフェイスブック投稿記事が目にとまりました。「サブ3ランナーの方がサブ4ランナーよりも楽に42kmを走れるか」というと違う。逆も同じ。それぞれギリギリのラインでいかに頑張れて、しっかり努力してきたかが尊い」という内容に共感し、勇気をもらい就寝、のはずでした。実際は、なぜか陸王のシーンが脳裏に残り、あまり眠れず。体は横にするが、頭は休まらないまま時間が経過。そして4時前に起床。

## 当日 いつものようにお世話になり筑波へ

足裏、足首、ふくらはぎ、膝の4か所を入念にテーピング。テーピングに気を取られ、鍋を火にかけていたことを忘れ、焦がしてしまう失態を演じましたが、文句も言わず、おにぎりを作るために、早朝4時30分に起きてくれた妻に感謝し出発。本当にいつもありがとう！ 高洲中央公園からコータロー

さんが運転するバスに乗車。会場までストレスもなく移動できて本当に助かりました。運転手の3名（マルガリさん、修ちゃん、コータローさん）には心から感謝です。

### レース 山谷を越え感激のゴールへ

つくばは、早朝の冷え込みがあったものの、見事な快晴でした。気分も良く最高のコンディションです。ただ一人Fブロックからのスタートでしたが、マルガリさん、イズミちゃんからの声援を受けて笑顔でスタート。

ところが最初の3kmは渋滞がひどく前に行けず、まさかの1キロ6分ペース。4kmでようやく目標の5分30秒に上げることができ、その後はガーミンで1キロのペースだけを確認して走りました。それでも、「いつ膝が痛くなるかな」「どこで痙攣がくるかな」という不安が常に頭をよぎりました。

昨年 AZU さんから頂いたアドバイス通り、「前半のペースを上げず」、「早めのマグオン摂取」で夢中に走り、気が付けば35km。さすがに足が痛いです。でもここでスピード緩めるわけにはいきません。今なお現役の大先輩ランナー達（同時刻に大阪を走っている最高齢の克ちゃん、私が師匠とするギョーさん、昨年サブ4目前だった親分）の顔が次々と頭に浮かび、頑張らなくてとはと奮い立ちました。

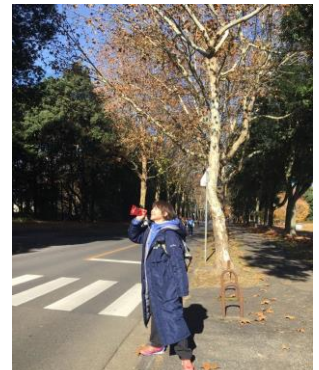
それでも足の痛みは周期的に襲ってきます。すると、38km付近でマッキーから「兄貴〜！」の黄色い声援。この声援で暫く痛みから解放されました。マッキーに感謝！

ここで初めてタイムを見て、サブ4が行けるかとも思いました。最終的には、41km過ぎに再びタイムを見て、もう痙攣しても4時間以内で走り切れると確信しました。競技場に入る手前で、チョリさんから「サブ4！サブ4！」と熱い声援を受け、そのまま笑顔でゴールへ。

4km以降、ほぼ一定ペースで走り切り、自己ベストを16分も更新する会心のレースでした。



つくばマラソンスタート まだ余裕



38km付近で声援を送るマッキー



サブ4達成直後に仲間と笑顔で



レースの後はもちろん打ち上げ

31名の大宴会は自己ベスト更新の連発で大盛り上がり

## レースを振り返って学んだこと

- ① マラソンはほぼ準備で決まり。それを気持ちで粘って出し切る。 …このスタイルを磨いていく  
当たり前のことですが、サブ4は同じペースで42km走り切る走力とスタミナがないと達成できないことを改めて認識しました。マラソンにまぐれはありません。日頃から地道に努力を積み重ねて力をつけないと一気に伸びることも難しい、真面目な人向きのスポーツだと思います。これからも自分の目標を決めて、努力し準備していく地道な姿勢を続けたいと思います。
- そして、レースでは後半の苦しいところで、ギリギリまで頑張れる強い気持ちが大切です。何事もここぞという時、このような強い気持ちが必要なのですが、マラソンは毎回そのことを思い出させてくれます。この強い気持ちは、これからもまだまだ1UPしていきたいと思います。
- ② タイムの貯えより脚の貯え …自分を信じることの大切さ  
今回は足に不安があったこと、そしてガーミンという相棒をレース直前に入手にしたことが、怪我の功名となり、最後まで1キロ毎のペースしか見ませんでした。その結果、タイムの貯えはできませんでしたが、脚への貯えができその力が最後まで残っていました。本当に足に感謝です。レース戦略は人それぞれ違い、最初にタイムを稼ごうとする人もおられますが、私は脚力を貯えることが一番効率的だと思います。また仮にダメな結果に終わったとしても課題が明確になると思います。このような冷静な判断を日頃から行うこと、そして何よりも自分を信じるのが大切だと思います。これからも継続していきたいと思います。
- ③ マラソンはチームプレーのスポーツ …一人じゃないという実感、そして感謝！  
私はサブ4は一人で走っていても達成できなかったと思います。日曜練習のロングラン企画、困ったときの先人のアドバイスなど、この手記の中に書ききれませんでした。練習でも大会でも、仲間を支えられ、励ましあい、競い合い、ここまで来ることができました。そして、サブ4達成を祝っていただき、ありがとうございました。
- マラソンは孤独なスポーツと思われがちですが、違います。マラソンは走っている人だけでなく、応援してくれる人、支えてくれる人からなるチームプレーだと思います。私は浦安ランナーズクラブを通じてそのことを実感でき、本当に良かったと思います。皆さんに心から感謝します。

## 最後に

浦安に転居してから一人で走っていましたが、浦安ランナーズクラブに入会したことで、新たなコミュニティができました。温かい人ばかりで、すぐに馴染むことができました。練習だけでなく、イベントなども充実しており、今までとは違ったマラソンの楽しみ方を知ることができました。



「私たちと一緒に  
走りましょう！」

浦安スポーツフェア「1/X フルマラソン」ボランティア活動を終えて