

まず、いつからこんなに走る事にハマってしまったのか、なかなか普段自分を振り返ることはないのですが、これを機に自分の備忘録として一度整理するつもりで書いてみました。お付き合いいただければ幸いです。

【マラソンを始めたきっかけ】2010年～

『浦安マラソン10kmと一緒に走らない?』と長女の幼稚園時代のお友達マさんに誘われてリで始めたのが約9年前。次女を出産して2ヶ月後から練習開始、ハント感覚で出場し無事完走。

【マラソンが日課に】2011年～

浦安マラソン出場後、10km走れた事に自信を持ち、心地良い爽快感からここで止めてしまうのは勿体無いと朝ランを継続し、浦安マラソン10km(年によっては8km)のみ毎年出場。

【URC入会】2015年～

『浦安ランナーズというクラブがあって会員の方を知っているから紹介してもらおう?』と主人から。あづさんを訪ねて(後に超凄い方だと知る)体験に行くことに。クラブは只者ではない方ばかり。生き生きとされている方が多く、何か変われそうと即入会。

【フルマラソン初出場】2016年～

クラブの皆さん殆どの方がフル経験者。フルを走ると少し人生観が変わるよという言葉と長女が受験生、私も一緒に何か挑戦したい、絶対完走できると根拠のない自信で名古屋ウイメンズにエントリー。初めてのフル完走に最後までやり遂げられたことが嬉しく達成感を味わう。

【徐々にハリはじめる】2017年～

長女の中学受験が終わったのを機に、急に気持ちが軽くなり、勢いでフルマラソンを幾つかエントリー。ただこの頃は完走目的で、今思えば恐ろしいほど練習不足で本番に臨み、かすみがうら、水戸までは毎回同じような結果に。その後の青太、名古屋は少しずつタイムを意識し始め、まずは長距離に慣れるよう、自宅

から柴又往復 20 扣を月に 1~2 度練習した結果、15 分縮まった。

【更にどっぶり戻る】 2018 年~

以前はレースが近づくと慌てて練習していたが、2 度目の名古屋以降、少しずつ記録に対するモチベーションが高まり、春からコツコツと練習開始。早朝ランも秋から 5~7 扣→10 扣に変更。このあたりから月間走行距離が飛躍的に増えたのは、休日は超早朝ラン、平日は皇居ランと私のペースに合わせて何度も一緒に走ってくれたまっきーのおかげ。感謝の気持ちでいっぱい。つくばでは、足が完治していなかったにもかかわらず、最後まで笑顔で引っ張ってくれて PB 大幅更新できた！

【2018 年 12 月 9 日 青島太平洋マラソン初サブ 4 達成！！】

そして 2 週間後・・・この間、足は温存させたけど、今回の青太は景色を楽しみながらの完走目的でいいんだと、あまり自分にプレッシャーをかけないよう言い聞かせて、現地へ。想像以上に寒い宮崎、強風の中を観光。毎年参加しているとしおさんでさえ、今まで来た中で一番寒いと仰っていて、この分だと完走すら出来ないかもとだんだん不安になり、寒さ対策にカイロを購入。その夜は 1 時間ごとに目が覚めてしまい、ずっと眠りが浅いまま起床時間に。せめて1枚だけ切れてバテることのないよう、しっかり朝食を摂り、会場へ向かった。会場に着くと本当にこの後半を走るんだろうかと思うほど寒かったが、ランナー全員、同じ気持ちだろうとカイロを 4 か所に貼り付けスタート地点に立ち、蓮井さんとお互いに頑張りましょうと励まし合いながらスタート。走ってまもなく、サブ 4 のペースを見つけ、後半バテるかもと思いつつも行けるところまで行ってみることに。タイムがあるので設定が 5 分 15 秒ぐらい。練習でもこんなに速く走ったことがないので、間違いなくこれは足が持たないな。。でもがががにならないようリラックスしながら、まずは 20 扣までついて行くことに。折り返して途中、ががが走っているかつちさん、二俣さんをお見かけしてパワーをいただき、ペースを追い越してしまった自分に驚きながら（これがランナーズルイのかな）、少し先を行って貯金を作ろうと細かくタイムをチェックしながら進む。が、緩やかな上り坂に入るとすぐにペースと並び、あっという間に抜かれることに。それでも宮崎の地元の高校生の声援が嬉しく、

なんとかペースが見える位置をキープして 32 扣まで到達。前回の経験から 32 扣地点とフィニッシュ会場が近いことは把握していたものの、歓声が聞こえると私はまだあと 10 扣残っているんだという不安な気持ちに。。そんな時、廣澤さん奥様、まさみさん、山ちゃんからの応援に力をいただき、ここからが本番か。ウォーミングアップもう長すぎーと少し表情を緩めながらリラックス。みんなここを乗り越えているんだと自分を奮い立たせて扣5分30~40秒をなんとかキープ。1扣1扣を大事に集中することを心掛けた。5扣も走れば折り返しになるからとコースのイメージは出来ていたが、果たして行けるのか不安だった。最後の難所、青島からゴールの運動公園に向かう海沿いの魔のトピカロード、油断すると足を引っ掛けてしまいそうだったけど、風がなかったのが救い。35扣過ぎるとさすがに足が辛くなったが、あと7扣。ざっと頭で計算するとこのままのペースをキープできればサブ4いけるけど、途中少しでも気を抜くと届かないという状況。ここで急にペースを落としてしまったら前半頑張ってきたのが勿体無いと思ったり、精一杯走って達成しなかったら、練習不足だったと反省して次に頑張ればいいと割り切ったり、結局いつもと同じ結果だったよと報告するのもいやだなとか、気持ちがアップダウンしながら40扣地点を通過。この時扣5分45秒~55秒。扣6分より遅くならないよう気をつけながら走った。ここで足がつったら最悪だなとか、横腹も痛くなってきたけど気のせいかなとか、また頭の中がぐるぐる。でもあと15分後には終わってるからと、なんとか気持ちを強く、フォームを幾度か修正、足もごまかしごまかし角度を変えながらひねらないよう、つらないように意識して41扣通過。扣6分になってきたところをできる限りあげていこうと、扣5分40秒に戻す。もうここまできたら余程のアクシデントがない限り間に合うはず。と思いながらも、ガースは42扣過ぎたのに路上の42扣表示が見えてこない事に焦り、うそ間に合わない？数秒足りなかった、なんて事で絶対後悔したくないと全力で自分を信じて走った。フィニッシュがようやく見えてきて、ラストパート、おそらくすごい形相、フォームもぐちゃぐちゃ、ド外タと一気に全力で、ようやくゴール!!!ようやく止まれた!!!やったー!!!ゴール後いただいたコーラがこんなに美味しいとは!!!ガースでは4時間切ってはいるけど実際どうだったんだろうとまだ実感なし。その後、完走賞

を手にして袖タイムが3時間59分44秒と見えた時、無事完走できてホッとしたのと同時に、年内ギリギリにサブ4という目標をクリアした達成感を味わうことができた。走る前は絶対サブ4なんて厳しいと思っていた今回の青太がまさかの展開。最後まで力を抜かず走り抜いてよかった。気分が高揚しているからか、なぜか今までで一番足を使ったのにあまり痛みを感じなかった。

【最後に・・・】

走っている間、ランサークラブの方々から今までにいただいた励ましの言葉やアドバイス、一緒に楽しく走った場面が思い出されたことでかなり救われ、この記録は1人ではとても成し遂げられませんでした。この場をお借りして、クラブの皆さまに御礼申し上げます。そしていつも練習や大会に快く送り出してくれる家族に深く感謝します。走り始めた事で、いろいろな方と出会い、様々な考え方があることを知り、自分と向き合うことで新たな部分を発見し、より充実した生活を送れるようになりました。これからも常に前向きな気持ちで、感謝の気持ちを忘れずに走り続けたいと思います。

まだまだ見直す部分、課題はたくさんあります。この記録にとどまらず、更に練習を重ねて伸ばしていけたらと思っておりますので、今後とも皆さま、ご指導の程よろしく願いいたします。

【これまでのフルマラソンの記録】

2016年3月 名古屋ウイメンズマラソン 4時間45分08秒

2017年4月 かすみがうらマラソン 4時間45分15秒

2017年10月 水戸マラソン 4時間44分30秒

2017年12月 青島太平洋マラソン 4時間32分56秒

2018年3月 名古屋ウイメンズマラソン 4時間30分01秒

2018年11月 つくばマラソン 4時間10分10秒

2018年12月 青島太平洋マラソン 3時間59分44秒