

名古屋ウィメンズマラソン ～自己ベスト更新までの道のり～

私は URC に入るまでは、レースでのタイムを意識することがなかった。

URC に入り少し意識するようになった頃は、頑張れば容易に自己ベスト（以下「PB」）を達成できると思っていた。しかし、なかなか達成できないまま正直もう限界かとも思っていたため、今回の記録は驚きであった。そういう状況なので PB を達成できた明確な理由が正確に把握できていないが、これまでの経緯を素直に綴ってみたい。

1. 故障と自己ベスト更新宣言

野辺山ウルトラマラソンからの左股関節の故障と疲労のため、10月からスピード練習をやめ、ランニングを疲労抜きジョグ（キロ7～8）に切り替えていた。水戸黄門フルマラソン（10/29）も42.195キロジョグ（キロ8）で走った。この練習が奏功し筑波マラソン（11/26）の記録は3時間31分と自己記録2位の好タイムだった。



筑波マラソンにて

私は自己ベストを8年ほど更新していなかったもので、筑波マラソンでのタイムはとても嬉しく、次の名古屋ウィメンズではPBを目指すと調子に乗った宣言をしてしまった。

2. 失敗と通院

筑波マラソン後、12月はクリスマスや忘年会など楽しいイベントが重なり、少し気が抜けてしまった。例のごとく食べすぎ飲みすぎ、不摂生が続いた。さすがに名古屋ウィメンズマラソンに間に合わない、と若干の焦りを感じたものの、10、11月のジョグのおかげで故障と疲労は回復したと思っていた。名古屋までの練習として1月は380キロ近くも走りこんだ。（走りすぎ。）名古屋前のレースとして出場した千葉マリンハーフ（1/21）と浦安ハーフ（2/4）は、目標タイム通りイーブンペースで走る予定だった。しかし千葉マリンは途中失速し、レース後立ち眩み。浦安ハーフも途中身体に異変が起き15キロから失速、悔いの残るレースになった。

浦安ハーフ出場の翌日、会社を早退し病院に行くと極度の貧血であるため輸血まで勧められた。普段の生活にも支障が出ているはずで、運動などできる状態ではないと診断された。名古屋まで1ヶ月前という時期の宣告に大変ショックを受け、本当に走ってはだめか何度も先生に尋ねた。先生からは「あなたは実業団の方ですか？」と聞かれ、仕舞いには呆れられてしまった。

2月は検査をしながら鉄剤を飲み、ほぼ毎日レバーを食べていた。名古屋の出場を諦めるか悩みながら、当初の練習計画からペース走のタイム、距離、回数を下方修正し、少しずつ練習を続けた。実のところ身体の異常は半年前から健康診断見つかっており、医師から紹介状はもらっていたが走れなくなるのが嫌で検査を受けなかったことをようやく後悔した。

計画通り練習ができなかったことと、走る速度を上げると貧血の症状が出てしまうことが重なり、

名古屋が不安で仕方なかった。

一方で、少しずつヘモグロビンの数値は改善していった。2月末の総合公園での30キロ走と、高洲運動公園でのぐるぐる10キロのペース走は、目標のペースで走りきることができ少し不安は解消された。

最終的には、体調不良や貧血の不安要素があったため、名古屋は、PBは目指すが途中身体に異変が起きたら即DNFかファンランにしようとしたと決めた。



総合公園でのペース走

3. 名古屋

レース前日にURCの愛子さん、青山さんと名古屋入りした。名古屋ドームで無事に受付をし、佐味さん、リナちゃんにも会えてエキスポを楽しんだ。体調があまりよくなかったので、お酒は一滴も飲まず、味噌煮込みうどんを食べ19時過ぎには解散した。22時半過ぎには布団に入ったが優れない体調のせいでよく眠れなかった。



名古屋ドームでのエキスポにて



名古屋ウィメンズスタート前

名古屋ウィメンズマラソン当日は女子、女子、女子の大混雑。荷物を預けるのも一苦勞で、スタート直前にやっとお手洗いに行けた。(いつも送迎してくださるマルガリさん、コータローさんのありがたみが心にしみた。)ゼッケンはAだったが、AエリアにはいけずBエリアに走りこんだ。この体調だからBからのスタートがちょうど良いと思った。

無事にスタートをきった。成田POP、千葉マリン、浦安ハーフでペースを上げすぎる失敗をしていたのでゆっくり入る。体調も悪くなく、ぐいぐい前にいける気がしたが、ペースを抑えなくてはと思いながら1キロは走った。2キロ過ぎからいつもより呼吸が楽だったので、ペースを上げた。混雑で真っ直ぐ走れず、ジグザグ人混みをすり抜けて前へ進んだ。3キロ以降、時計を見ると設定タイムより速い4分40秒台で走れているので「あれっ?」と思ったが、無理をしている感じではないのでこのままキープしようとした。7キロ地点で久しぶりに左股関節が痛んだが気にしてはだめだと思い、気にせずに走った。ペースが落ちている感じではなかった。途中、中川さんが優しい声で応援してくれて本当に嬉しかった。(その後も何度も応援してくださいまし

た。ありがとうございます。) 気温がだんだんと上がり、日差しも強くなってきた。暑さが苦手なため、全ての給水所で給水をした。そして、いつ貧血の症状が出るのか不安に感じながら極力頭を動かさずに(貧血だと頭がくらくらするので) 走った。残り 30 キロからは、練習した総合公園での 30 キロ走をイメージしながら走った。1 キロごとにラップを見て、少し遅れたときはすぐに立て直しながら走るようにした。20 キロ地点でもへろへろ感はなかった。いつもより空腹感もないのでゼリーとベスパはレース中 1 個ずつの摂取。(いつも倍以上摂取している。) 25 キロ地点付近ですすがに両足が攣りそうになったが、ストライドをさらに小さくしたら治った。(?) 30 キロぐらいでリナちゃんの姿が見えた。何度も何度も励ましてくれた。ここでペースを落としたり絶対だめだと思い、気持ちを入れ替えて走ることができた。40 キロ地点で少し苦しくなったが、まだいける! と思いペースをあげた。ペース走で最後余裕があったときに、ペースをあげた感覚をイメージしながら走った。名古屋ドームに入ると大きな歓声が聞こえてきた。嬉しくてハイになり最後の力を振り絞って走り抜いた。ゴール後、倒れこむこともなかった。ティファニーをもらい、記念撮影もしてもらった。(イケメンだったかなあ、、、!?)

4. PB 達成

結果 3 時間 21 分 59 秒 PB7 分更新

5 キロ 24. 26 / 10 キロ 23. 22 / 20 キロ 23. 51 / 25 キロ 23. 31 /
30 キロ 24. 19 / 35 キロ 24. 17 / 40 キロ 24. 18 / finish 9. 59

PB はなんとか更新できたかなあと考えていたので、この好タイムは自分でも衝撃だった。

最初何がなんだかわからず涙が出たが、一人だったのですぐに

ぬぐった。ゴール後しばらくしてヨッシイさんやリナちゃんにも会えた。みんな無事に完走! 嬉しかった。荷物を受け取り、改めて終わったんだという安心感で涙がぼろぼろこぼれた。はなももで健闘している URC の皆の経過を見守りながら余韻に浸った。青山さんにも会え、東京に戻るんだあとやっとやっとほっとした気持ちになった。

帰りは東海道新幹線停電のトラブルに巻き込まれ、自由席の通路で 2 時間立ちっぱなし、食べるものもなく足腰が砕けそうだったが、笑い転げながら、嬉しい気持ちのまま東京まで戻った。

5. 最後に (URC の皆様へ)

今回、故障や貧血を乗り越えて PB を出すことができたのは、URC の皆さまのおかげ以外ありません。

URC に入るまでは、レースに向けて計画的に練習をしたことはありませんでしたが、計画を立て、結果を出しているクラブの皆の姿を見て少しずつ意識をするようになっていきました。



名古屋ウィメンズゴール後

私にとって URC は、時には真剣に目標に立ち向かい、
時には笑いがとまらないほど盛り上がるそんなクラブです。
日々走ることを通し様々なことを学び自分が成長しています。

楽しいことしか思い浮かばないほど、皆と充実した時を過ごせていること、
その中で新しい体験や喜びを通し、
レース本番では、自分の実力や練習の何百倍もの力を出せて
いるんだ!と心から思います。

これからも皆さまと一緒に走れることに感謝し、
新たな気持ちでもっともっと掛け替えのない時間を共有でき
たら幸せです。

これからもご指導の程、お願いいたします。
本当にありがとうございました。



神宮球場駅伝にて

天間 明美

《メモ》

☆当日気をつけたこと

なるべく笑顔で走った（いつもレースのときに愛想が悪いといわれるので気をつけた。）

苦しいときは腕を大きく後ろにふった。（気休め。）

極カストライドを大きくしないようにした（成田ポップのときのアドバイスをもとに。）

貧血がこわかったのであまり頭を揺らさずに走った。（倒れなくなかったので。）

当日は準備運動やストレッチは一切しなかった。（限界突破に書いてあった。）

☆考えられる PB 要因

ヘモグロビン値があがり貧血が解消されてきたこと。（3/8 ヘモグロビン 9.9→13.1/鉄 22→127/フェリチン 5→36）

少なくとも去年よりは走っていること。

疲労抜きジョグをしたこと。

レース一週間前はいつもよりは疲れを残さなかったこと。

直前にひどい故障をしなかったこと。

直前睡眠を少しだけ増やしたこと。（当日は眠れなかった。）

不摂生を少しだけ改めたこと。

♪第一位 URC の皆との練習♪



高尾山でのトレーニング