

アオタイ(青島太平洋マラソン)完走記

12/10(日)にとしおの引率の下、総勢約 20 名で宮崎のアオタイを走ってきました。南国に似合わず、心配した暑さとは裏腹で気温はぐっと冷え込み途中少し雨まで降る気候でしたが、みんなで楽しくゴールできました。ツアコンのとしおさん、応援の克ちゃん、里奈ちゃん、ゆみさん、コウスケ、ありがとうございました。同行の皆さんありがとうございました。

アオタイは、「11月のつくばで 3:15 切りの PB を出してアオタイは美味しい酒と食べ物を堪能して翌日ファンランを」という目論見でしたが、つくばでまさかの失速。年内 3:15 切りの目標達成のためにはアオタイでガチ走りせざるを得なくなりました。

■ ヨシキの戦略

つくばの反省から、シューズは on クラウドから長年愛用してきた安心の asics ターサーに。つくばで試したイーブンペースは、速過ぎないように気を使いつつ少しでも遅れるとやたら焦る。常に時計とにらめっこで脳みそを使って精神的に辛いのでやめ。

楽に走るにはどうしたらいいか。人を使うしかないやろ。

自分の狙うタイムに近くて、本能の赴くままに突っ込むようなことなせず、淡々とペースを刻んでいく、しかもコースをよく知っていれば言うことなし。

となるとやっぱりとしおでしょう。

3:10 切りを狙うと言うとしおに最後までついていくのは難しいけど、20~30km まで 4'20"~4'30"のペースでついていけば、そのあと落ちてもなんとか 3:15 は切れるだろう。

ということで、今回はガーミンの代わりにとしおを採用することに決定！

(選抜されましたおめでとう。パチパチパチ)

バッテリーが持つのか一抹の不安はありましたが。

■ ヨシキのレース展開

予想通り、慶也に続いて~~炎~~本能のランナー・タダッシーが突っ込みます、そのあとハダッシー、としお&ヨシキ。10km 手前でとしお&ヨシキはハダッシーを捉え、15km 手前でタダッシーに追いつきます。めずらしく少し粘ったタダッシーを振り切るも、少しとしおに置いていかれます。30~50m くらいは離されたでしょうか。でもピタリと併走するのではなく、としおを視野におく程度でゆるやかについていこうと決め、30km 手間ででやっとなら追いつきました。30km までついていくという最低限の目標達成！そしてそこには克ちゃんの応援の声が力強く響きます。

32km からの残り 10km は海岸沿いの青島往復です。まだまだ元気そうなとしおを、さぁ行ってらっしゃいとお見送りした後、少しペースの落ちたヨシキを尻目にとしおはみるみる

うちに離れていきます。37kmの青島折り返しに近づくと折り返してきたとしおとすれ違い。その頃にはもう1分近くあけられていたようです。3:10を切れそうな勢いのとしおの走りに熱い声援を送ります（やさしい）。その後折り返し後に忘れ去っていたハダッシーがすれ違いざまに大きな声を掛けてくれました。「まだあんなに元気についてきてる！抜かれるかも」なんて焦りながらもキロ5分は超えないように踏ん張ります。

40km地点で里奈ちゃんが「がんばってー！XXが近くにいるよ」と声援してくれたのですがXXが聞き取れず、ハダッシーが迫ってきているのかと焦ります。

必死で逃げていると前方に思わぬとしおが見えました。「あ、XXはとしおのことだったのか」と最後の力を振り絞ってとしおの背中を追います。もう少しで追いつけるかもというところでゴールが迫ってきました。としおに遅れること5秒、無事3:15を切ってでゴ〜ル。としお3:12:41、ヨシキ3:12:46、ハダッシー3:14:56でした。

3:15切りの自己ベスト達成！う〜ん、満足。

でもタイムよりも4'30"を切るペースで30km走り続けられた自信を得たのが大きいです。今シーズンはまだ始まったばかり。まだまだいくでえ！

■ ヨシキの野望

(これまで)

2011年度	4:28	河口湖	初フル完走
2012年度	3:54	京都	
2013年度	3:47	勝田	
2014年度	3:38	古河	
2015年度	3:25	勝田	サブ3.5
2016年度	3:19	勝田	
2017年度(前半)	3:12	青太	

(これから)

2017年度(後半)	3:08	勝田か古河	トガミンがびびる
2018年度	3:01	大阪	としおとハダッシーがひれ伏す
2019年度	2:55	東京	3時間手前で停滞している面々が地団太踏む
2020年度	2:49	別大	あやちゃんひざまずく
2021年度	還暦でもサブ3	レジェンドと化す	

■ レジェンドへの道

