

だいぶ時間が経ってしまいましたが、2017/11/26 つくばマラソンPB記

今回2回目のフルマラソンになります。前回は2017年板橋シティーが初マラソンでした。前回は初マラソンで2時間50分くらい余裕でいけると思って臨んだのですが、結果は散々、3時間21分でマラソンの厳しさを経験したレースでした。前回はハーフまで突っ込んでしまい後半がたがたになった為、その経験から、レース前の目標は2時間50分以内を目標に、キロ4分ペースで前半余裕を持って走り後半勝負で走ろうと思いレースに挑みました。

スタートして前半ハーフまではほぼ思い通りキロ4分ペースで行けました。後半このままならいける、と思いながら30km地点通過手前で足に異変が・・・結果後半、30km以降はなんとかsub3は達成したい！！との思いから粘って走り切り、結果2時間59分27秒とぎりぎりのsub3達成。次回に繋がる走りになったと思いました。

#### 今回良かった点

初マラソンで30km以降の厳しさを経験していた為、粘れた事。  
いつも安定した走りをする筒井さんが一緒にスタートしてくれたので付いていけばいけるという安心感と前半ペースメーカーになってくれた事

#### 今回の反省点

体重を特に気にせずレースに挑んでしまった事  
(レース当日62kg→後4kgは落とせたと思う。)  
走りこみ不足(月間毎月200km前後しか走れなかった。)

反省点を生かして、次回こそは2時間50分切りを目標に日々精進していこうと思った2回目のマラソンでした。

### 個人記録詳細

出場種目	42.195km男子総合	
総合順位	617/9854	
計測ポイント	スプリット	ラップ
Start	00:00:22	
5km	00:20:09	0:19:47
10km	00:39:53	0:19:44
15km	00:59:54	0:20:01
20km	01:19:48	0:19:54
中間	01:24:12	
25km	01:39:50	0:20:02
30km	02:00:32	0:20:42
35km	02:23:34	0:23:02
40km	02:48:38	0:25:04
Finish	02:59:27	0:10:49