

2017/12/11

つくばマラソン PB 記

浦安ランナーズクラブ 梶田
(まっさん)

■レース前

いつもならワクワクして大会を迎えるのだが、今回はなぜか不安感が先に立ってしまった。練習が足りてないのではないかと、10月のみやぎ復興Mの時のように35km以降で大失速したらどうしようとか、自己ベスト狙いを公言するんじゃないかとネガティブになってしまい直前3日間はもんもんとした日々を送った。しかも風邪をひいたらいかんと思いつけていた為か、金曜からえらく体がだるく感じ出した。土曜日も朝から体調今一で、クラブの練習会にも行く気にならない、前原師匠のレース前に走っても何の意味もないと言う言葉も心に響き初めてレース前日のランはやめにした。そのかわり陸王の録画を見て勇気を注入。又、11時からタケ先生の予約を入れていたので施術を受けに行った。非常に体調が悪く感じることをタケ先生に伝えると、一笑に付して頂き、それは不安感からくる現象、筋肉は良く仕上がっているなので自分を信じて走るのみと発破をかけて頂けた。

■当日朝

4:45起床、いつもは頼まないのだが、ソーリに赤飯のおにぎりを2個前日夜に握ってもらい朝食にした、もち米は腹に溜まるので良い。自宅マンション前に5:15にバスが予定通りに到着、見慣れたメンバーの顔に安心した。スタート2時間以上前(7時前)に会場に到着、事前準備の時間は十分だ。いつも本当に感謝です！

■スタート前

アップの後2度目のトイレに並んだらえらく待ち時間が長くスタート15分前に漸く待ち合わせ場所に戻れた。そこから大慌てで戦闘服に着替えてスタート地点までダッシュ。並べたのはBブロックの真ん中より少し前だった。(汗)

■0-5km： 4:27 4:21 4:28 4:17 4:22 / 21:55

9:00スタート、スタート地点までは49秒、これくらいのロスは想定内か、1キロの入りは4:27とほぼ予定速度(4:25)に達したので安心した。しばらくは筑波大学構内を走り2km地点過ぎでURC正さんに追いつき一言声を掛けて先行した。しかし、さすが人気マラソンだけあって、4分半を切るペースでも道幅一杯に人が広がって走っておりこんなに大勢の同レベルのランナー達と切磋琢磨して走れるのかとワクワクしながら走った。

■5-10 km： 4:23 4:22 4:25 4:25 4:28 / 22:03

5kmポストの先に跨道橋があり下って大通りに合流した、4:20-30の間でスピードを保ち、

突っ込み過ぎないように意識して走った。(タイムの貯金はスタミナの借金!) 8 km付近でURC 若手ホープの慶也に追いついた。去年のアオタイの時は 30 kmでやっと追いついたのだが、今年はえらく手前だ、一瞬こっちの調子がいいのかなと思ったが聞くと膝に不安を抱えているとのこと。無理しないようにと伝え先を行った。

■10-15 km : 4:27 4:23 4:23 4:27 4:33 / 22:13

10 kmを過ぎてもまだ前後左右大勢のランナーに囲まれて走った。途中工業団地内を通ったがこのあたりは前回(2011年)に走ったコースと同じであり、そうそうこんな感じやっただと懐かしく思い出しながら走った。まだまだ先は長い、焦ったらあかん、淡々とペースを刻んだ。

■15-20km : 4:25 4:25 4:25 4:27 / 22:07

15 kmエイドが最初の給食ポイントでバナナを補給。4:30を切るペースで巡行するのは初めての経験でもあり、加えて金土と走ってなかったのでスピードがどこまで持つか不安が消えなかった。

■20-25km : 4:28 4:29 4:27 4:25 4:23 / 22:12

20 km地点通過時点では未だ 4'25 で走れる力は残っていたものの、余力は明らかに減っている感があり、正念場の 30 km以降にスタミナを残せるか、失速せんやろなあと不安になりながら走った。ウェストポーチに入れていたアミノバイタル1本目をここで飲んだ。25 kmで飲む予定であったが前倒した。ここでフォームの良い女性ランナー(背中に大きな◎が描かれたユニフォームを着てた)が何分位で走ってますかと聞いて抜かしていった。URCユニフォームだったのでロックオンされてたのかもしれない、4'25ペースですと答え、後半に抜き返してやると心に誓ったが、全く落ちてこなかった(苦笑)このあたりからが初めて走るコース、フラットな田舎道で走り易かった。

■25-30 km : 4:34 4:24 4:33 4:27 4:26 / 22:24

この区間は途中で往復 1 km位の折り返す区間があり前方のランナーとの距離感がつかめる所だ。前を走るランナーを注意してみていたがURCが誇る快速ランナー達は既に通り過ぎたみたいで全く会えず。折り返し後にCブロックスタートの前田さんとすれ違った、スタートで5分差があるのにもうここまで来ている、追いつかれるのを覚悟した。(結局追いつかれはしなかったがネットで2分程負けた)その後、芳樹さん、中村太郎さんともすれ違いエール交換できた。

■30-35km : 4:32 4:28 4:31 4:28 4:22 / 22:21

30 km過ぎに泉さんの嬉しい応援を受けてアドレナリン注入、アミノバイタルの2本目も

このあたりで補給した。34 kmのエイドは名物のお汁粉エイド、全くとるつもりはなかったのだが、たまたまテーブル付近のランナーがまばらだったので、若干スピードを緩めただけでカップを取ることが出来、一気に飲み干した。甘い、美味！ラストスパートのエネルギー補給が出来た。

■35-40 km : 4:26 4:24 4:31 4:32 4:29 / 22:22

36 kmポストの先から口の堀陸橋の登りになった、ピッチは緩めず歩幅を狭めてぐいぐい上り何人か抜いて登り切った。よし最大の難所は過ぎた、あとは加速してゆくのみと力を籠めようとしたが、全く加速できず、反対に攣りそうになった、もう脚は限界が近づいていた、頼む持ってくれ！！39 km手前、つくば大学構内の往復区間に入る所でマッキーが応援に立ってくれていた。でも、もう苦しくて声が出ない、おそらく必死の形相で歯を食いしばり手を挙げて駆け抜けた、でも力が湧いてきた。



39 km地点

競技場直前

■40-42.195 km : 4:35 4:19 00:47 / 9:41 3:07:18(NET)(ave4'26)

往復区間の出口辺りが40 km地点、さあ後残り2キロちょいだ、でも苦しい！！41 kmの最後の跨道橋の坂が先に見えてきた時は壁のように感じた。しかし急ではあるが短い橋なので山で鍛えた脚力で乗り切った。さあ、泣いても笑ってもラスト1 km、もう脚が攣ってもいいとありったけの力をこめた。競技場に入る最後の曲がり角のところでマルガリさんの声援を受けて競技場に飛び込むと意外に近くにゴールゲートが見えた、ラストスパートしゴール！ゴール正面の電光掲示時計を見ると記録は3時間8分台(グロス)人生初の3時間10分切り達成の瞬間だった！超うれしい！2012年の大阪マラソン以来実に5年ぶり、5分12秒短縮のPB更新だった。ただ歓喜にむせび泣くかなと事前に思っていたがそうでもなく不思議と冷静な感覚だった。ひそかに5分を狙っていたからかもしれないがガッツポーズも控えめ、ゴールしたとたんに両足が攣るくらいに追い込めてなかったから

かもしれないが、なぜかここで喜び過ぎてはいけないという気分だった。まだまだ先がある！漸くサブ3の挑戦権をゲットできた。

■苦闘の5年間

思えば2012年のPB以降長い5年間だった。左ハムストリングスの肉離れを皮切りに、膝の故障、坐骨神経痛等 故障のオンパレードで満足に走れない年が続いた。2012年以降の各年度のフルマラソン年間ベスト成績と主な出場レースは次の通り。

2012年度：3:12:30 大阪(12/11/25)

2013年度：3:30:38 かすみがうら 野辺山 DNF

2014年度：3:41:05 静岡 野辺山初完走、えちごくびきのウルトラ M 完走

2015年度：3:29:07 大阪 野辺山 DNF

2016年度：3:14:25 青島太平洋 野辺山二度目の完走

昨年度のアオタイで久しぶりに3:15切るまで4年間冬眠生活をしていた。特に2014年度が酷かった。故障で走れない、体重が増加、無理して走る（ウルトラ年2回）、さらに故障するという負のスパイラルに陥っていた。契機となったのは、疲労抜きジョグだった。それまでは距離踏むのを重視しすぎるあまりキロ6分半でも疲労は抜けているだろうと高をくくって走っていた。しかし、それでは疲労は溜まらないものの全く抜けてもいない中途半端な走りではかない事に気づいた。徹底して7分超で走り出したら故障が縁遠くなっていった。

■PB更新の要因

①夏合宿

9月初の会社ランニング部（酔走楽部）の軽井沢合宿で走り込んだこと。3日間で115km走り込みを決行、最終日は脚が自分のものでは無い感じまで追い込んだ。

②体重減

この夏で富士登山5回（内1回は富士登山駅伝）等で春～夏場にかけて体重を落とせた。

（昨年比▲3kg）

③疲労抜きジョグの徹底

ポイント練習は週に1回（夏場はインターバル走、シーズンイン後はペース走等）、それ以外はキロ7超ジョグを徹底して守った。3年前位はキロ6分半でも疲労は抜けるだろうと高をくくっていた面があった、だがそれでは疲労は溜まらないものの全く疲労が抜けない中途半端な走りであったと痛感。やはりキロ7超、出来ればキロ7半超のスロージョグを徹底したら全く疲労がたまらなくなった。（疲労抜きジョグ万歳！）

④300の会

毎月300km以上走った人達とのランチ会で刺激を与えあいモチベーションを維持できた。

参考まで、直前1ヶ月の練習内容は以下の通り：

- ・10/29 水戸黄門マラソン 40 km走の位置付で参加（サブ4ペーサー）
大雨のレースだった（3'49'37 ave5'26）
- ・11/5 30 km走 URCメンバーを募って計7名で早朝30 km走（2'13'10、ave4'26）
- ・11/12 成田POPラン大会2017 ハーフ（1'29'08、ave4'13）
- ・11/19 砂沼マラソン 6.4km（24'23 ave3'48）
これ以外はほぼ全てキロ7超ジョグのみ。



30 km走 20171105



成田POPラン2017



砂沼マラソン 20171119（入賞者）



砂沼マラソン（集合写真）

諦めなければ夢はかなう、遅ればせながら50代にしてスピードが上がってきた。もう少し夢を追い続けたい。

(おまけ：今回のつくば対策シミュレーション)

フルマラソンシミュレーター

分/km	08:00.0	07:30.0	07:00.0	06:30.0	06:00.0	05:30.0	05:00.0	04:36.0	04:30.0	04:25.0	04:22.0	04:20.0	04:15.0	04:10.0
5	0:40:00	0:37:30	0:35:00	0:32:30	0:30:00	0:27:30	0:25:00	0:23:00	0:22:30	0:22:05	0:21:50	0:21:40	0:21:15	0:20:50
10	1:20:00	1:15:00	1:10:00	1:05:00	1:00:00	0:55:00	0:50:00	0:46:00	0:45:00	0:44:10	0:43:40	0:43:20	0:42:30	0:41:40
15	2:00:00	1:52:30	1:45:00	1:37:30	1:30:00	1:22:30	1:15:00	1:09:00	1:07:30	1:06:15	1:05:30	1:05:00	1:03:45	1:02:30
20	2:40:00	2:30:00	2:20:00	2:10:00	2:00:00	1:50:00	1:40:00	1:32:00	1:30:00	1:28:20	1:27:20	1:26:40	1:25:00	1:23:20
21.0975	2:48:47	2:38:14	2:27:41	2:17:08	2:06:35	1:56:02	1:45:29	1:37:03	1:34:56	1:33:11	1:32:08	1:31:25	1:29:40	1:27:54
25	3:20:00	3:07:30	2:55:00	2:42:30	2:30:00	2:17:30	2:05:00	1:55:00	1:52:30	1:50:25	1:49:10	1:48:20	1:46:15	1:44:10
30	4:00:00	3:45:00	3:30:00	3:15:00	3:00:00	2:45:00	2:30:00	2:18:00	2:15:00	2:12:30	2:11:00	2:10:00	2:07:30	2:05:00
35	4:40:00	4:22:30	4:05:00	3:47:30	3:30:00	3:12:30	2:55:00	2:41:00	2:37:30	2:34:35	2:32:50	2:31:40	2:28:45	2:25:50
40	5:20:00	5:00:00	4:40:00	4:20:00	4:00:00	3:40:00	3:20:00	3:04:00	3:00:00	2:56:40	2:54:40	2:53:20	2:50:00	2:46:40
42.195	5:37:34	5:16:28	4:55:22	4:34:16	4:13:10	3:52:04	3:30:59	3:14:06	3:09:53	3:06:22	3:04:15	3:02:51	2:59:20	2:55:49

つくばマラソン対策

2017/11/26

水戸、若潮

みやぎ

つくば

はなもも

⇒

はなもも

分/km	一定ペース時				Nomal Case			Best Case			Worst Case		
	04:44.0	04:34.0	04:33.0	04:29.0	04:30.0	04:28.0	04:25.0	04:28.0	04:25.0	04:21.0	04:34.0	04:30.0	04:35.0
5	0:23:40	0:22:50	0:22:45	0:22:25	0:22:30			0:22:20			0:22:50		
10	0:47:20	0:45:40	0:45:30	0:44:50	0:45:00			0:44:40			0:45:40		
15	1:11:00	1:08:30	1:08:15	1:07:15	1:07:30			1:07:00			1:08:30		
20	1:34:40	1:31:20	1:31:00	1:29:40	1:30:00			1:29:20			1:31:20		
21.0975	1:39:52	1:36:21	1:36:00	1:34:35	1:34:56			1:34:14			1:36:21		
25	1:58:20	1:54:10	1:53:45	1:52:05	1:52:30	1:52:22		1:51:40	1:51:28		1:54:10	1:53:54	
30	2:22:00	2:17:00	2:16:30	2:14:30	2:15:00	2:14:42		2:14:00	2:13:33		2:17:00	2:16:24	
35	2:45:40	2:39:50	2:39:15	2:36:55	2:37:30	2:37:02		2:36:20	2:35:38		2:39:50	2:38:54	
40	3:09:20	3:02:40	3:02:00	2:59:20	3:00:00	2:59:22	2:59:07	2:58:40	2:57:43	2:57:23	3:02:40	3:01:24	3:01:49
42.195	3:19:43	3:12:41	3:11:59	3:09:10	3:09:53	3:09:10	3:08:49	3:08:28	3:07:25	3:06:56	3:12:41	3:11:17	3:11:53



つくばマラソン集合写真：10 km併せ計 35 名が参加、大勢の仲間達と走れて幸せです

以上