

【感謝、感激、つくばマラソン 2017】 ～サブ4達成への道～

2017. 12. 01

上田啓史（ヒロシ兄）

つくばマラソン 2017 を 3 時間 5 8 分 3 0 秒で完走し、念願のサブ4 を達成できました。レース中は無我夢中で走っていましたが、ゴールした瞬間、いろいろな事が頭の中をめぐり、これまでになく感情がこみあげてきました。「やったー！」と小さくガッツポーズし、心の中で「うれしい」と叫びました。

この2年間「目標はサブ4！」と言い続けていましたが、中々達成できないためサブ4 詐欺になるかと心配していました。振り返ると、過去2回の大会はいずれも30km 過ぎで足が痙攣する失速のレース。惨敗した2年前、レース後の打ち上げで「どうしたらサブ4 出来ますか？」と聞いたところ、マルガリさんから「やっぱり足づくりだよ。LSD で30キロやらないと」と言われました。それから、自分なりにやってきましたつもりですが、足りてなかった、甘かったです。自分の中でサブ4 とは遠い夢だったのです。

それを変えてくれたのは、森崎さんの存在です。絶対にサブ4 達成するという彼女の強い思いに自分も引っ張られました。転機となったのは、今年8月、早朝からの常夜灯ランの企画でした。その後も次々とロングランの日曜練習を企画していただき、参加していききました。そのおかげで月間200キロを3か月続けることができました。これだけ走ったのは初めてでした。



常夜灯ラン、日曜日早朝こんなに大勢が参加

なんとなく練習はやったぞという実感が湧いてきた最中、まさかの‘膝痛’に襲われました。つくばマラソンまであと1か月半という時に、右膝がカクカクする違和感が発生、10km も走ると痛みがでます。やばい！ そんな時、まっさんから疲労抜きランを勧められ、1キロ8分ペースで走り始めますが、なかなか回復しません。実は私はゆっくり走るのが苦手で、ついつい6分台で走っていたと思います。つくば3週間前、前原コーチから「明日、まさかペース走をやるつもりか？ 膝が痛い時に走っても間違いなく悪化するだけ。やめとけ！」と厳しい指摘。翌日、みんなが30km のペース走をこなす中、泣く泣く一人でLSD。それでも途中で太郎さんが並走してくれたので助かりました。

その後も苦手な疲労抜きランを続けていくうちに徐々に膝は回復。すると次に出てきた不安は、ゆっくりしか走っていないけれど、「レースペースの速さで走れるのか？」でした。その不安は、つくば2週間前の成田POP ハーフマラソンの結果に賭けました。しっかりと膝をテーピングして、目標1時間55分（サブ4 ペース）で走ることを目標にトライしました。里奈ちゃんの応援もあり、結果は、膝のダメージも少なく目標タイムもクリア。まだ不安はありましたが、ハーフをいい感じで走れたことはかなりの自信になりました。

つくば前日の定例会では、数人の方から「サブ4 はどんな感じですか？」「意気込みは？」とか質問されましたが、足の不安を抱えていたため「自然体で臨みます」と冷め気味の返答。そんな中、天間ちゃん

も足の痛みを抱えて最終調整をしていました。彼女に私が掛けた言葉は「痛いのに頑張っている足にちゃんと『ありがとう』って言ったらいいよ。そしたら、きっと明日頑張ってくれるよ。頑張っているのに負荷ばかりかけたら可哀そう、ツンデレになるよ」でした。そして、他人に言っておきながら、自分がやっていないことにふと気づき、私も『ありがとう』と声をかけながら足を優しく揉み揉みしました。

レースの準備を終え、早めに夕食を済ませ、寝る前にスマホを見ていたら、秀やんがフェイスブックにアップした「サブ3ランナーの方がサブ4ランナーよりも楽に42kmを走れるかというところと違ふ。逆も同じ。それぞれギリギリのラインでいかに頑張られて、しっかり努力してきたかが尊い」という内容に私の心は動かされました。エリートランナーの言葉に共感し、勇気をもらい就寝。のはずでした。実際はあまり眠れず、体は横にするが、頭は休まらないまま時間が経過し、そして4時前に起床。

足裏、足首、ふくらはぎ、膝の4か所を入念にテーピング。テーピングに気を取られ、鍋を火にかけていたことを忘れ、焦がしてしまう失態を演じましたが、文句を言わずおにぎりを作るために4時30分に起きてくれた妻に感謝し出発。本当にいつもありがとう！ 高洲中央公園からコータローさんが運転するバスに乗車。会場までストレスもなく移動できて本当に助かりました。運転手の3名（マルガリさん、修司さん、コータローさん）には心から感謝です。

つくばは、早朝冷え込みがあったものの、見事な快晴でした。気分もよく、最高のコンディション。ただ一人Fブロックからのスタートでしたが、マルガリさん、泉さんから声援をいただき、笑顔でスタート。



Fブロックのスタート まだ余裕あり

ところが最初の3kmは渋滞がひどく前に行けず、まさかの1キロ6分ペース。4kmでようやく目標の5分30秒に上げることができ、その後はガーミンで1キロのペースだけを確認して走りました。それでも、「いつ膝が痛くなるかな」「どこで痙攣がくるかな」という不安が常に頭をよぎりました。亜津さんのアドバイス通り「前半のペースを上げず」、「早めのマグオン摂取」で夢中に走り、気が付けば35km、さすがに足が痛いです。でもここでスピード緩めるわけにはいきません。今も現役レジェンドランナー達（同時刻に大阪を走っている克ちゃん、師匠の暁さん、去年のタイムで負けた親分）の顔が次々と頭に浮かび、頑張らなくてとはと奮い立ちました。それでも足の痛みは周期的に襲ってきます。すると、38km付近でマッキーから「兄貴〜！」の黄色い声援。この声援で暫く痛みから解放されました。マッキーに感謝！ ここで初めてタイムを見て、サブ4が行けるかとも思いました。最終的には、41km過ぎに再びタイムを見て、もう痙攣しても4時間以内で走り切れると確信しました。競技場に入る手前で、チョリさんから「上田さん、サブ4！サブ4！」と熱い声援を受け、そのまま笑顔でゴールへ。



サブ4達成の直後 応援団マッキー、サブ3.5達成の正さんと笑顔で

4km以降、ほぼ一定ペースで走り切り、自己ベストを16分も更新する会心のレースでした。

今回のレースでは、たくさんのことを学ぶことができました。

① マラソンは準備 8 割、気持ち 2 割 ……この成功モデルを磨いていく

当たり前のことですが、サブ 4 は同じペースで 42km 走り切る走力とスタミナがないと達成できないことを改めて認識しました。マラソンにまぐれはありません。日頃から地道に努力を積み重ねて力をつけないと一気に伸びることも難しい、真面目な人向きのスポーツだと思います。これからも自分の目標を決めて、努力し準備していく地道な姿勢を続けたいと思います。

そして、レースでは後半の苦しいところで、ギリギリまで頑張れる強い気持ちが大切です。何事もここぞという時、このような強い気持ちが必要なのですが、マラソンは毎回そのことを思い出させてくれます。この強い気持ちは、これからもまだまだ 1 UP していきたいと思います。

② タイムの貯えより脚力の貯え ……自分を信じることの大切さ

今回は足に不安があったこと、そしてガーミンという相棒を 1 週間前に入手にしたことが、最後まで 1 キロ毎のペースしか見ないという怪我の功名となりました。その結果、タイムの貯えはできませんでしたが、脚力の貯えができ最後まで残っていました。本当に足に感謝です。レース戦略は人それぞれ違い、最初にタイムを貯えようとする人もおられますが、私は脚力を貯えることが一番効率的だと思います。また仮にダメな結果に終わったとしても課題が明確になると思います。このような冷静な判断を日頃から行うこと、そして何よりも自分を信じるのが大切だと思いました。これからも継続していきたいです。

③ マラソンはチームプレーのスポーツ ……一人じゃないという実感、そして感謝！

私はサブ 4 は一人で走っていても達成できなかったと思います。日曜練習のロングラン企画、困ったときの先人のアドバイス、練習も大会も、仲間に支えられ、励ましあい、競い合い、ここまで来ることができました。そしてサブ 4 達成を祝っていただき、ありがとうございました。マラソンは孤独なスポーツと思われがちですが、違います。マラソンは走っている人だけでなく、応援してくれる人、支えてくれる人からなるチームプレーだと思います。私は浦安ランナーズクラブに入会してそのことを実感でき、本当に良かったと思います。みなさんに心から感謝します。

サブ 4 達成は素直にうれしいです。マラソン人生 6 年間で最高の記念日となりました。そして、これからはまた次の目標に向かって頑張っていきます。これまで以上に、よろしくお願いします。



つくばマラソン 2017 スタート前 浦安ランナーズクラブのメンバーと