

2005年防府読売マラソン完走記 「風は天下の回りもの」

【2年ぶりの防府】

昨年は福岡国際Bグループに参加し、僅か14秒ながら自己記録更新を果たしたため、2週間後の防府は棄権して応援に回った。今年の福岡Bは参加資格が2時45分と厳しくなったため参加できなくなり、2年ぶりの防府が今季のメインレースとなった。防府は過去2回参加して、いずれも自己ベストを記録した相性のいい大会であり、また大勢のラン仲間が参加するので張り合いもある。

【練習経過】

練習は例年どおりゴールデンウィークから本格始動。直前のボストンマラソンで傷めた左膝の違和感を抱えたままのスタートとなったが、後日送られてきた写真やDVDを見て、上体が後ろに反ったような自分のフォームに原因があるのではないかと思ひ至り、いろいろと試行錯誤する中で少しずつ修正を図りながら練習を重ねていった。

夏場にかけてはほぼ毎週末の吉野LSD（35～40キロ）を中心に心拍数を抑えた走り込みに徹し、基礎的な持久力の養成に専念した。6月末のサロマ湖100キロもその一環として参加したが、残り1キロを切ったところで左足親指の爪が剥がれるというアクシデントに見舞われ、目標の9時間切りはクリアしたものの、その後1週間は全く走れないという初めての経験をした。7月、8月の月間走行距離はそれぞれ368キロ、519キロとほぼ昨年並みである。

その後は昨年同様、9月は持続走、10月はスピード練習、11月はレースペース走の月間と位置づけた。とりわけ大きなポイントになったのは、30キロ持続走と35キロレースペース走で、スピード練習は昨年より質量ともに若干落とした。田中宏暁先生の近著を読んで影響されたというのが表向きの理由だが、ホンネのところはスピード練習が苦手だからだ（笑）。

特に、10月2日の30キロ持続走は大きな分岐点となった。前述の左膝の違和感が消えない中で、故障再発の危険を抱えた一か八かの冒険で臨んだ練習だったが、幸い最後まで異常なく走り切れたのは大きな自信になった。また、本番約1か月前の大会に参加してのレースペース走は、昨年（渡良瀬）は30キロどまりだったのを今年（福知山）は35キロまで延ばしてみることにした。今季初めての大会で心地よい緊張感の中、入りの渋滞と最後の坂を捨てた途中の35キロをほぼ設定どおりのキロ4分ペースで走り切れたが、残りまだ7キロもあるのかと思ひ知らされたものだ。

一方、スピード練習は昨年より本数を減らしたインターバル練習が中心となった。ポイント練習として10月16日のマキノマラソン10キロの部に参加する予定をしていたが、電車の時間を間違えたためにDNSという失態を演じてしまった。一人代替レースとして長居公園を10キロ走ったが、相変わらずのスピードのなさを実感しただけだった。

本番直前は基本的には例年同様、金哲彦先生のメニューに従い、3週前の休養の後、直前2週間の調整練習で、体幹部の疲れは貯めないようにしつつ、脚そのものはやや重く感じられる状態に仕上げることにしたが、今年はS先生に見習って2週前に20キロ、1週前に10キロのレースペース走を入れてみた。福知山の疲労が残る中で、終盤の粘りをイメージした練習ができたような気がする。

また、今まで筋力トレーニングはあまり真面目にやっていたが、今年はフォーム改善の一環として、体幹部の強化を図るべく腹筋運動（上体ではなく脚を上げる）を毎日欠かさず100回やった。

【装備、体調管理など】

シューズは昨年の福岡と同じソーティマジック。ウェアは当日が低温、強風の悪条件となったため、上はTシャツ（過去の防府参加賞の少し厚手のもの）の上にランシャツを重ね着し、下はハーフタイツを着用、さらに今回初めてアームウォーマーを使用した。実は天気予報を見てレース直前に慌てて購入したものだが、意外なほど温かく非常に効果があった。また、福知山の終盤で脚が攣りかけた経験から、自作の塩カプセル2錠を小袋に入れ、ナンバーカードの裏側に装着した。

体調管理面では、例年より早く8月に入ったあたりから減量を開始したが、すぐに落ち始めた体重に安心してその後リバウンドが起きてしまったため、結局は昨年の福岡とほぼ同じ体重で当日を迎えることとなった。食事面では、レース直前を除き、炭水化物を極力減らして、野菜、魚、赤身の肉を中心としたローカーボ食とし、鉄分対策としてレバーや牡蠣などを進んで食べるようにした。

【ペース設定】

今回の目標は、昨年の福岡で果たせなかった2時間49分切りである。単純計算でキロ4分で刻めばよく、一昨年の防府と比べて1キロあたり1秒早いだけでOKなのだが、そう簡単に行かないのがマラソンである。その時も、また去年の福岡も、終盤は強い北西の風に阻まれて地獄を見た。たった1秒であれ、あれより「速く」走らねばならないのだ。

これまでの経験から、終盤35キロ以降はキロ4分10秒程度までペースが落ちることが想定される。それを織り込むと35キロ地点でキロ4分ペース比72秒の貯金が必要となり、そこまでを平均キロ3分58秒で刻むという作戦になる。昨年の福岡では最大67秒の貯金があったのを終盤で一気に取り崩してしまう結果になったが、ランナーとしての自分のタイプから考えて、この設定そのものは大きく間違っていないと思う。

【スタートまで】

前日に山口入りして早めにベッドに入ったが、3時頃にふと目覚めて窓の外を見ると一面の銀世界で、なおも雪が降り続けている。道路にも数センチの雪が積もっていて、とて

もマラソンができる状態ではなく、大会そのものが中止になる可能性がある。ここまで準備してきて盛り上がってきた気持ちが急速にしぼんできた。中止の場合は2月の別府大分に目標を切り替えるしかない。そうなれば、残された期間の練習をどうするか。いろいろ考え始めると眼が冴えてしまい、夜明け前にもうひと眠りしただけで、中途半端な気持ちのまま朝を迎えた。

TVをつけて生中継を予定しているKRY山口放送を見ていると、「本日、実況生中継！」の番組宣伝が何回か流れ、どうやら予定どおり決行する模様である。半信半疑のまま朝食とトイレを済ませ、送迎バスで会場に向かう。車内では同県のNさんと一緒になったが、誰しもこんな気象条件は経験がないようで、他のランナーたちも一様に不安な表情をしている。窓から眺める道路にはシャーベット状の雪が残り、轍には水溜りまでできていて、このままの状態では自己記録を狙うような走りは到底できない。最悪、目標を別大に切り替え、今日はDNSという選択も止むを得ないのか。

防府市陸上競技場に着いて、とりあえず受け付けは済ませたものの、気持ちは中途半端なままである。着替えは後回しにしてグラウンドに出て、空模様を体で感じながら対応を考えることにした。トラックでは多くのランナーが黙々とアップを始めているが、不思議に焦る気持ちはなかった。上空は雲が切れ、すっかり晴れた。気温は2、3度ぐらいか。寒さに加えて北西方向から強烈な風が吹きつけている。まとまった雪や雨はもう降る気配がなかったので、2000年の木津川マラソン（気温4度、雨）で経験したような、体が冷えて筋肉が固まってしまうという最悪の事態は避けられそうだが、道路の除雪が出来ていなければ冷たい雪解け水がシューズを通して足を濡らし、それが風で冷えてひどい状態になることが予想された。風はどうしようもないとしても、この路面状況が判断の大きな分かれ目となるのだが、残念ながらコースの状況を窺い知ることはできない。

しばらく迷ったが、ある程度は除雪してくれているものと仮定して、一応スタートラインには立ち、路面状況が許す限り当初設定したペースで行けるところまで行くという方針を固めたのは、スタートの約45分前だった。それまで気にしていなかった関門閉鎖タイムを念のため再チェックして着替えを済ませる。アップは軽いダッシュを含めてトラックを2周するだけだ。ただし、これは予定どおりの行動であり、グリコーゲンのムダな消耗を避けるためアップは最小限に止めるという田中宏彰先生の説に従ったものだ。トラックの水溜りを慎重に避けながら走ったが、強烈な風が壁のように立ちはだかり、ダッシュのつもりが全くスピードが出ない。これは厳しいレースになりそうだ。



【レース展開】

正午現在、天候は晴れ、気温3.5度、西北西の風4.8メートル、湿度74%。12時2分スタート。例年どおり整然としたスタートで、ロスは数秒程度だ。スタート直後は大集団の中で風の影響をそれほど感じずに済み、最初の1キロが3分59秒とほぼ設定どおり。しかも、競技場を出て一般道路に入ると、雪はきれいに取り除かれていて、日なたでは乾燥路面にさえなっている。後で知ったのだが、市役所や県土木事務所の協力で道路に除雪剤を撒いて整備してくれたらしい。招待選手が参加し、TVの実況中継もある大会だけに関係者の努力も並大抵ではなかったようである。これで残る敵は風だけとなった。

左折して北西方向に進路を変え、3キロ手前で再び左折して今度は南西向きとなる。早速強い風が吹きつけてきたが、スタート直後でまだ集団も大きく、キロ4分を切るペースを維持するのはさほど難しくない。しかし、終盤35キロの関門通過後に再びここを通る時には最後の修羅場となるだろうことは容易に想像できた。

6キロ手前で左折して南東向き、さらに7キロ手前で再び左折して北東向きとなり、今度は追い風が変わった。周りの風が突然止み、無風状態の中を走っている感覚であるが、時折後ろから吹く風を背中を感じるほどの強烈な追い風というのは珍しい。10キロ通過が39分13秒。早くも47秒の貯金があったが、ほとんど風のおかげである。ここから17キロ過ぎの植松交差点までは北ないし西向きとなり、再び向かい風との戦いが続くが、ほぼキロ4分ジャストのペースを維持。16キロあたりの給水で1回目の塩カプセルを補給したが、指がかじかんでしまって上手くいかず、少しタイムロスをしてしまった。

植松跨線橋を越えてからは南向きとなり若干ペースアップ。自衛隊基地付近で先頭集団とすれ違ったが、先頭はペースランナー2人だけだ。いくら契約で仕方ないとはいえ、意味のないペースメーカーは気の毒を通り越して滑稽ですらある。こちらにとってはフォローの風が、折り返してからは容赦ない向かい風となってトップ集団のエリートランナー達をも苦しめているのがはっきり見て取れる。その前に貯金を稼いでおかなくてはならないが、20キロ通過が1時間19分19秒と、貯金は逆に41秒まで減っている。中間点付近で、今回は残念ながら故障のためDNSとなったHさん、Aさんの声援を受けた。そうだ、彼らの無念の分までしっかり走らなければ……。しかし、折り返してからは予想を遥かに上回る強い向かい風に、見る見るペースが落ちていく。25キロの関門通過が1時間39分23秒。貯金は37秒。この先もう一度跨線橋を渡ればまた追い風を利用できる。そこまで何とか踏ん張るんだと、自分に言い聞かせるが、25キロ関門前後はキロ4分12～13秒にまで落ちた。後から思えばここがレース中最大の難所で、以後はそれ以上にラップが落ちることはなかったのだが、その時点では残り15キロもある前途が思い遣られ、かなり弱気になっていた。

跨線橋を渡り終えて植松交差点を右折してからは、予想どおりの追い風に助けられて再びペースを回復。その直後から30キロ過ぎまで、キロ4分をほぼ正確に刻む数人の集団に混じって走れたのも幸運だった。前方ではスタート前に談笑していたMさんが道端でストレッチをしている。冷えて脚筋が固まってしまったのだろうか。30キロ通過は1時間59分35秒。貯金は25秒まで減った。昨年の福岡では1分以上あった。しかし、今年はこの先34キロ過ぎまでまだ追い風を利用できる。さらに、今年は福知山で35キロを走り切った実績もある。自分の脚を信じて「行けるところまで行く」しかないではないか。防府駅前で応援が賑やかになってきたのに合わせて徐々にペースアップして集団から抜け出し、その後は34キロの日本たばこ産業付近までをキロ3分55秒前後で刻んでいく。31キロ付近の給水で2回目の塩カプセル補給。今度はうまくいった。

いよいよ勝敗の最大の分岐点、35キロポイントだ。2時間19分16秒。貯金は44秒まで回復した。当初の設定よりは30秒ほど少ないが、残り7キロを平均キロ4分6秒で走り抜ければOKだ。この後の38キロ過ぎまでの南西向き区間をキロ4分10秒ぐらいまでの落ち込みに抑えれば、その後は追い風になるので何とかなるかもしれない。ようやく自分の中で成算が芽生えてきた。後は1キロごとにそれを現実に近づけていくだけだ。37キロ、38キロの通過を何とか4分10秒以内に抑え、ようやく南基地交差点まで辿りついた。ここまで来ればもう大丈夫だ。二度左折して競技場へと向かう道は強烈な追い風で、ここまで耐えてきたランナーに最後のご褒美を与えてくれているかのようだ。残り3キロ。競技場までの長い直線道路に入って、ようやく恒例の「第九」の一節が頭の中で響いた。

走れ、兄弟たちよ、汝らの道を！
英雄が勝利を目指すが如くに喜ばしく！

ペースは再びキロ4分ジャストに戻った。残り1キロ。自己記録1分更新は少し厳しいが、48分30秒以内は十分狙える。11月のレースペース走では、いつも残り1キロのこの風景をイメージして、最後までペースを落とさない練習をしてきたが、いよいよそれが目の前の現実となったのだ。競技場に入ったときはさすがにこみ上げてくるものがあったが、最後の気力を振り絞り、ゴール時計を睨みながらフィニッシュ。2時間48分28秒。昨年の福岡以来の宿題だった49分切りを果たすと同時に、20回連続の公認コースサブスリーと、98年の初フル以来7季連続の自己記録更新を達成した瞬間だった。

【記録】

	SPLIT	LAP
0-5k	0:19:38	19:38
5-10k	0:39:13	19:35
10-15k	0:59:13	20:00
15-20k	1:19:19	20:06
HALF	1:23:34	
20-25k	1:39:23	20:04
25-30k	1:59:35	20:12
30-35k	2:19:16	19:41
35-40k	2:39:39	20:23
40-FIN	2:48:28	8:49

順位 129位 (完走 311人中)

【終わりに】

今年は昨年までの練習パターンに加えて、初めて取り組んだことがいくつかある。今回の記録更新はこれらの効果が複合したものと考えられるが、自分なりに寄与が大きかったと思う順に列挙してみると次のとおり。

1. フォームの改善
2. 1か月前の35キロレースペース走
3. 2週間前20キロ、1週間前10キロのレースペース走
4. 腹筋運動による体幹部強化
5. 鉄分対策
6. YOYOマット (笑)

本当は3番目ぐらいに「減量の強化」と書きたかったのだが、今年は途中で油断してしまった。また、これら以外にも筋力トレーニングや補強運動など、ほとんど手をつけていないものもある。新たな取り組みが必ずしも良い結果につながるとは言えないかもしれないが、やればやるほどにマラソンという競技の奥の深さを実感させられる。

レースが終わって1週間が経とうとしているが、偶然ながら今週は次の別府大分に向けた4週サイクルの休養週に当たっている。この巡り合せを利用して、とりあえずは疲れを抜き、年末から再始動して体力レベルの維持に努め、別府大分では何とか関門を突破して21回目のサブスリーを果たしたい。