

## 別府大分毎日マラソン完走記 「無欲の大勝利」

### 【準備】

昨年12月の防府読売マラソンで、低温・強風の悪条件にもかかわらず1分近く自己ベストを更新し、今季の目標は既に達成していたので、たまたま第55回記念大会にあたって参加資格が緩和されたことで出場が可能になった今回の別府大分は、言わば「おまけ」であり、最初から自己ベスト更新が狙いではなく、伝統あるこの大会に参加して完走することができれば、自分としては十分満足のつもりだった。ただ、04年福岡より更に厳しい関門（ハーフ1時間24分、30キロ2時間00分）をクリアして完走できるかどうか、準備期間が短いだけになかなか難しいと思っていた。

防府の後、1週間は休養と称して自堕落な生活を送り、年末最終週から再始動したつもりでいたが、正月に家族でスキー旅行に出かけたこともあって、いきなり中断という形になってしまった。短い準備期間の中でのポイント練習としては、1月15日の30キロペース走（S先生主催の練習会とメニューが一致したのは幸いだった）、22日の高槻シティハーフに参加しての20キロペース走、28日の長居公園での10キロペース走の3回を設定した。

15日の30キロは最後までペースを保って良い感じで走れたのだが、22日のハーフは変則的なコース設定のせいもあって最後まで調子が上がらず、28日の10キロも防府直前にはまだ余裕があったのと同程度のタイムでも、ひどく苦しく感じられた。しかし、防府から約50日ということで、それ以上に追い込んだ練習はもともと無理があり、仮にできたとしても却って逆効果だったのではないかと、都合よく考えておくことにした。年末年始で少し増えてしまった体重は、直前2週間の集中的な（泥縄式ともいう・笑）減量で、何とか防府直前のレベルまで落としてレースに臨んだ。

### 【前日からレースまで】

前日午後に空路大分に入り別府市内に投宿した。夕方、別府ビーコンプラザで選手受付（第1コール）があって、引続き「激励の夕べ」に参加させてもらった。福岡の時は出遅れて料理は何も残っていなかったが、今回は名産の関アジ関サバなどのご馳走にありつけた。ただし、揚げ物や炭水化物は極力避け（刺身はいいのかという話もあるが・笑）、飲み物もここではウーロン茶だけにしておいた。仕上げのご飯の代わりに、駅近くの餃子専門店「湖月」で名物の餃子をいただいた。レース前日の恒例メニューなのである。宿は素泊まり5千円ほどのビジネスホテルだったが、さすがに別府だけあって天然温泉の浴場には露天風呂まである。湯上りにはほぼ2週間ぶりの発泡酒を1本。景気づけと睡眠薬代わりである。

国道に面したホテルにしては夜中も静かで、朝までぐっすりと眠れた。無料サービスの朝食は、おにぎりかパンだけのコンチネンタルスタイル(?)だったが、ランナーにとっ

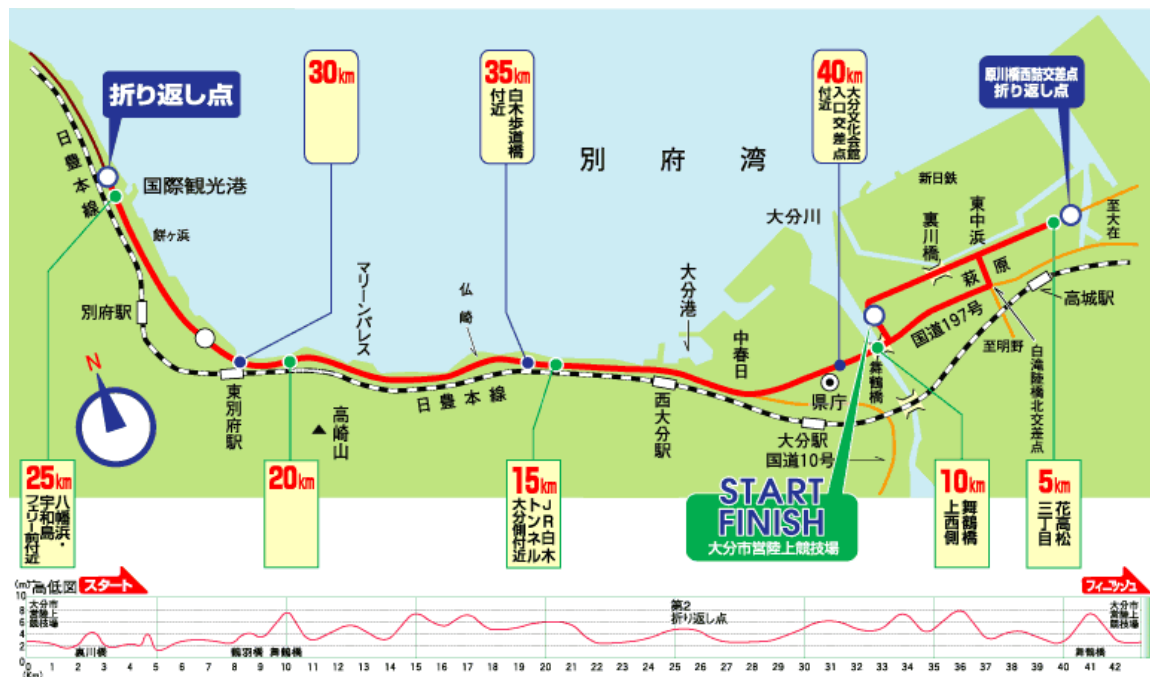
ではそれで十分だ。ホテル前から出る選手送迎バスは、競技場に早々と9時過ぎに着いてしまうのでパスし、折角の機会だからと別府駅から特急ソニックで大分に向かい、路線バスに乗り継いで10時半前に競技場入りした。さすがに名門大会だけあってスタンド内の更衣室はスペースも十分で、ストーブも置かれているので快適である。レース前の混雑や行列などのストレスは走りにも響くと思う。最終コールとウォームアップのためグラウンドに出ると、今日のTV中継で解説を務める宗茂さんと金哲彦さんの姿も見えた。

#### 【ペース設定】

防府で一応自己ベストを更新した後を受けての今大会では、目標設定にいくつかの段階が考えられた。まずは最低限関門をクリアして完走すること。次には今回の参加資格でもある2時間50分を切ること。更には自己ベストの更新と、あわよくば48分を切ることだが、この辺りになると少々虫のいい話だと思っていた。数年前、大会に出始めた頃には1シーズンに3回も自己ベストを更新なんてこともあったが、今とはレベルが違う。

ペース設定としては、まず最も厳しいハーフの関門をクリアするために、最低キロ3分58秒で行けるところまで行って貯金を作り、終盤の落ち込み次第で前記目標のどれかに照準を合わせていくという作戦で行くことにした。3分58秒で仮に35キロまで行ければ、キロ4分ペース比で70秒の貯金ができる。そこから残りの7キロ強を20秒ほどの取り崩しで食い止めればめでたく48分切りの達成となり、全部取り崩してもなお48分台でフィニッシュできるという計算だ。よほど大崩れしなければ完走はできるだろう。

しかし、問題はやはり風だ。防府は市内周回コースで追い風を受ける区間もあったが、別府大分は海岸に沿った単純往復コースであり、通常の季節風なら往路は終始向かい風を受けて走ることになる。前半で風と戦いながら4分を切るペースで走り続けることによる消耗が、後半どれだけ効いてくるのか。初めてのコースだけに全く窺い知れなかった。



### 【レース展開】

スタート数分前にナンバーカード順に整列し、係員による厳密なチェックが行なわれた。すぐ前の列では最終コールを忘れたランナーに失格が宣告されていた。決められたルールを守らなかった本人の不注意なので仕方ないとはいえ、気の毒なことだ。正午現在の天候は晴れ、気温7度、湿度38%、北北東の風3メートル。十分な日差しがあるので、体感的には10度ぐらいに感じられる。やや風はあるものの、むしろ寒いくらいが好きな自分にとっては絶好のマラソン日和だ。ウェアはランシャツとランパン、それに前回の防府で初めて使用したアームウォーマーを今回も使用した。湿度が低いので意識せざる発汗には要注意であり、秘密兵器(?)の塩カプセルを3錠、ナンバーカードの裏に装着しておいた。

正午スタート。直前になってスタートラインまでの間隔を詰めたため、一旦静止する前に号砲が鳴ってしまい、焦ったランナーが転倒して走路を塞がれたが、幸い大事には至らなかった。巻き込まれてシューズが脱げてもしたらパニックだ。トラック1周が1分40秒。スタートのロスが4~5秒あったので、ほぼ正確にキロ4分ペースだ。さらに半周ほどして競技場を出ると、間もなく1キロ地点。4分02秒。ロスを除くとぴたり設定どおりだったが、それは最初の1キロだけだった。

その後は別府大分マラソンの名に反して一路東へと向かう。2キロ、3キロと3分50秒少々という速いペースで通過したが、そのタイム以上に今回は次の1キロが早くやってきたように感じられた。折り返してすぐ5キロ地点。19分35秒。早くも25秒の貯金

を作ってしまった。設定よりキロ3秒ほど速いが、関門の恐怖からこの後もなかなかペースを落とせないまま走り続ける。左折してすぐの7キロ付近で、大会唯一の盲人ランナー高橋勇市さんと伴走の佐々勤さんが後ろから迫ってきているのが分かった。安全のため最後尾からのスタートとなっていたのだ。「今、7キロ通過です」という佐々さんの声が真後ろで聞こえたので、走路を譲るべく道路の左端に寄った。後になって知ったのだが、このときTV中継車が彼らの姿を映していて、その際自分の姿もしっかり画面に入っていた。TVを見ていた家族やラン仲間には大受けだったようで、中にはレース中の当人に携帯メールで知らせてくれた友人もいた（笑）。

ところで、この時点では快調に走っていた高橋・佐々ペアだが、途中から佐々さんの調子が悪くなったようで、すっかりペースダウンした彼らに28キロ付近で再び追いついた時には、完走も危ぶまれるような状態に見えた。案の定、佐々さんはその後走れなくなり棄権してしまったのだが、近くを走っていたランナーが自分のレースを捨てて伴走を申し出てくれたそうだ。その伴走者が力尽きると、今度はさらにもう一人伴走を申し出たランナーが現れ、結局関門ギリギリながら高橋さんは悲願の完走を遂げたという。翌日の新聞でこの話を読んで、胸が熱くなる思いがしたものだ。

さて、レースに戻って、舞鶴橋上の10キロ地点の通過は39分05秒。1分近い貯金である。5-10キロのラップは19分30秒。明らかにオーバーペースだが、その原因は関門の恐怖に加え、このクラスの大会では考えられないくらい1キロ表示に大きな誤差があったことだ。ここまででもキロ3分45秒から4分05秒まで大きな振れがある。いちいち気にすることはないとは思ったものの、4分を少しでも超えると心配になり、知らず知らずのうちに設定より速いペースで走る結果になっていたのだ。

ただ、走りそのものは快調で、腕振りと腰の動きが一体となって、地面の反発力で自然に脚が前に出ていく感覚は、これまでのどのレースより掴めていた。ひょっとしたら今の3分55秒ぐらいのペースでも終盤近くまで行けるかもしれないという予感がしてきた。とんでもない思い上がりかもしれない。しかし、今季は自己ベストは既に更新済みであり別大は「おまけ」みたいなものだ。のるかそるか一丁やってみるか。ランナー憧れの名門大会の雰囲気、柄にもなく舞い上がってしまったのだろう。その瞬間、「キロ2秒ずつ貯金して行って」というレース前の小賢しい計算は吹き飛び、ラン仲間からは「緻密なレース運び」と過分な褒め言葉を頂くこともあるランナーまこていんは、イケイケドンドンのただのオヤジランナーと化していたのである（笑）。

10-15キロが19分48秒、15-20キロが19分39秒。中盤の単調になりがちなのこの区間でも3分55秒前後のペースの維持は比較的ラクに感じられた。通常は往路が向かい風となる別府大分だが、今回は風向きが逆だったのだ。沿道からは「追い風だ、ラクに行け！」という声援が飛ぶ。さすがに名門大会だけあって見物人もレベルが高い。追い風でやや汗ばんでいるように感じられたので、16キロの給水で1個目の塩カプセルを服用した。

ハーフの関門を1時間22分51秒で無事通過。別府の市街地に入ってから声援も再び多くなってきた。近くを走る500番の選手は名簿で名前が見つけやすいのか、何度も名前に応援してもらっている。459番なんて半端な番号、すぐに分らんよなあ。20-25キロが19分33秒。貯金がまた増えたのは分かったが、それが設定よりどれぐらい多いのかというような計算をする気はもはや起きない。こうなったら、行けるところまで行くしかない。

前夜宿泊したホテルの前を通り、別府観光港で折り返してからは、予想どおり向かい風となり若干ペースダウン。レース中、ここから35キロあたりまでが一番辛かった。26キロの給水で2個目の塩カプセル服用。25-30キロは19分53秒。30キロポイントを通過した直後、「あと2分で関門閉鎖！」のコールが後ろから聞こえた。実に2分を超える貯金ができているのだ。しかし、取り崩すのはあつという間である。マラソンはここからスタートだ。いつも以上に闘争心が湧いてきて、恒例の第九交響曲の一節「走れ、兄弟たちよ、汝らの道を！」が頭に浮かんだが、今回は周囲にランナーが何人かいたので声を出して歌うわけにはいかなかった（笑）。

30-35キロは20分18秒と、この日唯一の20分台をマーク。風の影響が一番大きかった区間で、終了後もランナーの間ではそういう話が多かったようだ。しかし、貯金はまだ1分44秒ある。残り7キロと少々。この時点でようやく自己ベストの更新、それもかなりの幅のものを確信するに至った。うまくいけば2時間47分を切ることも可能だ。「残り5キロ」の地点からはそれを明確に意識するようになった。「いくら何でも出来過ぎだ」という気持ちと、「いや、最後まで諦めたらダメだ」という気持ちが綱交ぜになったまま、1キロまた1キロと刻んでいく。ランニング・ハイというのではないが、ほんの一瞬だけ、あと少しでレースが終わってしまうのが惜しいような気分にならなかつた。

相変わらず1キロ表示の誤差はかなりあるが、均せば何とかキロ4分を僅かに切っているようだ。35-40キロが19分57秒。先行するランナーを面白いほど追い抜いていく。終盤で特に自分より若い番号のランナーを追い抜いていくのはマラソンの醍醐味であるが、ほとんど全員がペースダウンしているので錯覚は禁物だ。自分の中でのギリギリの攻防が続く。36キロの給水で3個目の塩カプセルを服用。

「あと2キロ」地点を2時間39分ジャストで通過。ここが最後の正念場と思った矢先、舞鶴橋の登りが待ち構えていた。峠道での練習を思い出して、腕振りの位置を下げ、ストライドを狭める。「あと1キロ」地点で2時間43分02秒。まだ行ける、諦めるな。最後の気力を振り絞って大分川沿いの道をラストスパート。そのまま競技場のゲートに飛び込んでトラックを1周。福岡の時のような晴れやかな気分を味わう余裕もなく、必死の形相でフィニッシュ。手元の時計は2時間46分51秒を指していた。49分台でモタモタしていた昨シーズンまでは想像もできなかった記録の達成に、自分でも暫くは信じられない思いだった。

### 【記録】

	SPLIT	LAP
0- 5k	0:19:35	19:35
5-10k	0:39:05	19:30
10-15k	0:58:53	19:48
15-20k	1:18:32	19:39
HALF	1:22:51	
20-25k	1:38:05	19:33
25-30k	1:57:58	19:53
30-35k	2:18:16	20:18
35-40k	2:38:13	19:57
40-FIN	2:46:51	8:38

-----  
順位 204 位 (完走 291 人中)

### 【最後に】

今回の大幅な自己ベスト更新は、本人にとっても全く想定外の出来事だった。初めからそれを狙いに行ったのではなく、いわば結果オーライの「無欲の大勝利」だったと言えるだろう。ただ、今季取り組んできたフォーム改善の効果は、前回の防府で低温・強風の悪条件下にもかかわらず自己ベストを更新できたことで証明されていた。天候に恵まれさえすれば、さらに上のレベルにも手が届くという手応えは掴んでいたが、それは来季以降のことだろうと思っていた。

図らずも今回早くもそれが現実のものになったことで、来季が更に楽しみになったのと同時に、この記録を破って連続自己ベスト更新を伸ばすのは並大抵のことではなくなり、今になって「エライことをやってしまった」と、反省(?)しているところである。

来季もフォーム改善に継続して取り組むとともに、超スローペースのLSDによる基礎づくりから始めて、従来さぼりがちだった筋力トレーニングや補強運動も真面目にやっていきたいと思うが、まあ、その前にとりあえず1か月ほどは骨休めが必要だ(笑)。