

## 2007年別府大分毎日マラソン完走記 「屈辱を乗り越えて」

### 【防府の惨敗を教訓に】

万全の構えで臨んだはずの06年防府読売マラソンでよもやの惨敗を喫し、肉体、精神の両面で大きな痛手を受けたが、正月明けから心機一転、昨年に続き2度目の参加となる別府大分毎日マラソンに向けて、新たな気持ちでトレーニングを再開した。防府の失敗を貴重な教訓として、練習の強度を少し落とすとともに、レース直前1週間の調整を大きく変えてみた。それが吉と出るか凶と出るか、全く自信はなかったが、同じ失敗を2度繰り返す愚だけは避けたかった。結果的には、自己ベスト記録を1分以上更新したばかりでなく、かねてから生涯目標としてきた2時間45分切りへの手応えが得られた、ほぼ会心のレースとなった。

### 【今季を振り返って】

これで98年の初フル以来、8シーズン連続の自己ベスト更新となった。何だかそれが当たり前みたいになっていて、ラン仲間からは「面白くない」と言われることもあるが、自分がマラソンを続けている意義の大半がそこにある以上、あくまでそれにはこだわりた。年々高くなる一方のハードルを越えるために何が必要なのかを考え、実践し、そしてレースで結果を出す。その一連のプロセスこそが、私にとって最大最高の「面白み」なのである。

練習の大きな枠組みは今季も変わらない。当初本命レースとしていた12月の防府読売に向けて、走り込み(5月~8月)、持久走(9月)、スピード練習(10月)、レースペース走(11月)、調整(12月)という「期分け」による練習の積み重ねである。しかし、内容面においては、当然ながらあらゆる面で過去を上回る準備をしなければ、自己ベスト更新という結果を出すことはできない。そこで今回の完走記では、今季初めてという事項を中心に、過去を上回る取り組みや、その結果について列挙してみたい。題して「自己ベスト更新のための10の方法」である。(笑)

#### ①ランニング能力測定

まず、今季は3月にアシックスのランニング能力測定を初めて受けることから開始した。これまで様々な書物や雑誌の記事を参考にしながら自己流で走ってきたが、一度プロの目で点検してもらおうと思ったのだ。そこで得られたことなどから、AT練習、体幹強化、更なる減量の3項目を重点的に取り組むことにした。

#### ②AT練習

ATとは有酸素運動から無酸素運動に変化していく境界のことで、私の場合、心拍数が165程度の時がこれに相当する。吉野LSDの際は登り坂を利用してこの心拍数付近で

走る練習を繰り返すとともに、トレッドミルでのビルドアップの際はAT出現スピードの定点チェックを行った。結果的には春先と比べて最後まで期待したほどには上がらなかったが、練習の指標としては非常に有効である。

### ③体幹強化

一層の体幹強化を図るため、従来の腹筋運動に加え、バランスボールに乗っての腰回り強化や背筋運動を付加して毎日取り組んだ。これには副次的効果もあって、毎日取り組むうちにこの運動の後は必ず便意を催すようになった。おかげでレース当日もウォーミングアップを兼ねて腹筋運動を行ったら首尾よくいった。(笑)

### ④更なる減量

減量については例年より前倒して夏場から取り組み、早い時期からある程度減らせていたが、それで少し油断が生じたようで、昨年以上の減量はなかなか出来なかった。結局、防府、別大ともレース直前の集中的なダイエットと禁酒で何とかほぼ昨年並みの体重まで落としたが、もっと計画的、継続的にやらないとダメだと思う。

重点項目以外の取り組みを時系列で挙げると、以下のとおりである。

### ⑤100キロ自己ベストの更新

夏場にかけての走り込みの一環として、3回目となるサロマ湖100キロウルトラマラソンに参加した。一応自己記録は更新したものの、最初の年と同じ90キロ付近で足が攣ってしまい、経験が生かされていないことに悔しい思いをした。

### ⑥初の「2部練」による過去最長の走り込み

7月、8月の月間走行距離はそれぞれ515キロ、603キロと過去最長を記録した。これは午前午後「2部練習」を初めて導入したことが大きく寄与している。

### ⑦菅平ミニ合宿

これも初の試みとして、9月の3連休を利用して信州菅平でミニ合宿を張った。ある雑誌の記事に触発され、急に思い立って実施したもので、高地トレーニングというには期間が短かすぎるが、野口みずき選手が練習したというクロスカントリーコースはとてもタフで、いい刺戟になったことは間違いない。

### ⑧10キロ自己ベストの更新

スピード練習は昨年より更に本数を減らしたインターバルと2キロレペティションを何度か行った後、10月下旬の10キロタイムトライアルで初めて37分台を達成した。

#### ⑨シューズサイズの変更

レース用シューズは例年どおりソーティマジックを使用することにしたが、アシックスの測定の結果に従って、昨年までの26.0センチではなく25.5センチのものを購入した。実際に走ってみて、足との一体感が増したように感じた。レースでは右足にマメが出来てしまったが、これはサイズとはあまり関係がないように思う。

#### ⑩本格的なカーボローディング

防府惨敗の原因は直前の調整ミス、なかんずくカーボローディングの失敗にあったことが段々と分かってきたので、今回は田中宏暁先生の提唱する方法に従って本格的カーボローディングに取り組んだ。木曜から3日間は全く走らず、高炭水化物食の集中摂取で体重が一気に2キロ以上も増加したが、不思議と体の重さを感じることはなく、「レース展開」の中でも触れるとおり、その効果は別大、いや絶大であった。(笑)

#### 【ペース設定】

今回の目標はそれまでの自己ベスト記録2時間46分51秒を、たとえ1秒でも更新することであった。計算ではキロ3分57秒、5キロ19分45秒で刻めばよい。この設定ペースを例によって左腕にボールペンで書いておいた。これを睨みながら、レース終盤までいくらかの貯金を作り、最後はできるだけそれを食い潰さないように粘り抜くという作戦である。これまでの経験から、終盤35キロ以降はキロ4分00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キロ地点で最低22秒の貯金が必要だ。60秒の貯金が出来れば、35キロ以降4分05秒まで落ちてでもセーフとなる。ただし、あまり貯金を欲張ると、終盤で地獄を見ることになるのは言うまでもない。

#### 【レース展開】

ウォーミングアップは例によって最低限にとどめた。トラックを3周して、軽い流しを2、3本入れただけである。3日間のランオフで脚が軽く感じられる。

正午現在の天候は晴れ、気温14.0度、湿度51%、北北東の風1.3メートル。暑さ対策として、前後のナンバーカードに塩カプセル合計5錠を装着し、レースでは滅多にしないサングラスを使用した。湿度が低かったせいか、それほど暑さは感じなかった。別大国道では山の陰になる箇所も多く、向かい風が快かったほどだ。

スタート10分前にナンバーカード順に整列し、係員によるチェックが行なわれる。昨年は最終コールを忘れたランナーにその場で失格が宣告されていたが、今年は事前の注意喚起が行き渡ったのか、周囲にはそういうランナーはいなかった。

正午スタート。密集隊形からの一斉スタートとなるため、昨年は転倒したランナーがいたが、今年も踏まれたシューズが脱げて慌てて取りに戻るランナーと交錯しかけた。1列当たりの人数を減らすなど、何らかの対策が必要ではないか。

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、ほぼキロ4分ペースだ。さらに半周して競技場を出ると、間もなく1キロ地点。4分00秒。ロスを除くと大体設定どおりだが、昨年同様、それは最初の1キロだけだった。2キロ、3キロを3分45秒前後という速いペースで通過。折り返してすぐの5キロ地点が19分18秒。早くも27秒の貯金を作ってしまった。

スタートからここまでで既に相当な量の汗を掻いている。3日間のカーボローディングに伴って体に蓄え込まれていた水分がどんどん出て行っているのだ。田中先生の本に書かれてあるとおりのことが起きている。6キロ過ぎの最初の給水ポイントは絶対に取らなければならない。しかし、ランナーの考えることは皆同じで、テーブルの上は既に空っぽである。係員が並べるそばから先行するランナーが取っていく。立ち止まる勇気もないまま通過したが、幸いすぐ前方を走っていたNさんがボトルを取られていたので、声をかけて残りを傾けてもらった。すると、今度は後方からMさんが同じように声をかけてきて、結局1本のボトルを3人で回し飲みすることになった。「旅は道連れ、世は情け」というわけだが、この後、Mさんとは終盤まで文字通り道連れとなって競り合うことになる。

舞鶴橋上の10キロ地点の通過は38分37秒。既に1分近い貯金である。昨年同様、1キロごとの表示に大きな誤差があるため、明らかに1キロ以上ある区間でも設定タイムを少しでも超えると心配になり、知らず知らずのうちに速いペースで走ってしまうのだ。ただ、この辺りになるともう発汗は収まってきて、この上なく快調な走りになってきた。10～15キロが19分34秒、15～20キロが19分31秒。キロ3分55秒というペースがこれほどラクに感じられたことはかつてない。このペースでほぼ終盤まで行けるような予感がしてきた。20キロで既に力尽きた防府の不調がウソのようである。

ハーフの通過が1時間21分57秒。昨年より1分近く早い。塩カプセルは前半で既に3錠服用した。別府の市街地に入って声援が多くなってきたと思う間もなく、先頭集団とすれ違った。藤田、佐藤の両アツシ選手ともまだ自重しているのか、比較的静かな走りに見えた。20～25キロが19分30秒。貯金は1分半を超えた。別府観光港付近で折り返してからは、それまでほぼ並走していたMさんがスルスルと先行。数十メートル開いた差がなかなか縮まらない。しかし、前方にこの目標があったからこそ、大きな落ち込みは避けられた。

25～30キロは19分33秒でカバーしたが、30～35キロは19分50秒と、徐々にきつくなってきた。それまであまり気にならなかった風も、次第に強くなってきたように感じる。毎回この辺りで頭の中に流れる「第九」の一節「走れ、兄弟たちよ！」のメロディも、今回は浮かんで来なかった。そう言えば、周囲の風景もあまり目に入っていなかったようで、S先生が沿道で応援して頂いていたことを後で聞いて驚いたものだ。

問題の35キロ地点の貯金は1分40秒。設定ペースのまま最後まで行ければ、何と2時間45分ジャストということになる。昨年同様、いくら何でも出来過ぎだという気持ちと、行けるところまで行こうという気持ちとが交錯する。

36キロ過ぎの給水ポイントでようやくMさんを捉え、ここから39キロ辺りまでMさんと競り合う展開となった。マラソンで最も苦しいこの区間で、もしMさんがいなければそのままズルズルいっていたかもしれず、本当にありがたかった。

しかし、既にキロ4分を切るのが精一杯という状態になってきた。右足の指のつけ根の辺りにマメができていよう、蹴り出す力が十分入らないのだ。さらに、39キロ付近で、今度は脚の筋肉が悲鳴を上げ始めた。お得意の痙攣である。ふくらはぎから太ももにかけてピリッと電気が走る。過去何度も経験していて、騙し騙し走ることに慣れているが、このペースではやはり怖い。塩カプセルはあと1錠残っているけれども、こうなってしまってからでは手遅れだ。カプセルを取ろうとする余分な動きが、確実に激しい痙攣を誘発するのだ。

4分数秒程度へとペースダウンを余儀なくされ、ついにMさんとの距離が開き始めた。否、彼の方が逆にペースアップしているのではないか。45分切りを明確に意識しているに違いない。何と強いランナーなのだろう。遠ざかる背中にエールを送る。

舞鶴橋の登りを何とかこなし「あと1キロ」地点でようやく45分台を確信。痙攣が再発しないギリギリのスピードを維持しながら大分川沿いを北上し、競技場に飛び込むと時計はまだ44分台だった。トラックの向こう側には45分切りのランナーがフィニッシュするところが見えたはずだが、痙攣の恐怖と戦う自分によそ見をしている余裕はない。トラックを1周して3つ並んだ公式時計を睨みながらフィニッシュ。手元の時計は2時間45分36秒を指していた。Mさんは44分47秒で、見事45分切りを達成された。顔見知りのラン仲間と互いの健闘を称え合う至福の時間を満喫して、この日が立春という暦どおり早くも春の気配が漂う大分市営陸上競技場を後にした。

#### 【記録】

	SPLIT	LAP
0-5k	0:19:18	19:18
5-10k	0:38:37	19:19
10-15k	0:58:11	19:34
15-20k	1:17:42	19:31
HALF	1:21:57	
20-25k	1:37:12	19:30
25-30k	1:56:45	19:33
30-35k	2:16:35	19:50
35-40k	2:36:28	19:53
40-FIN	2:45:36	9:08

-----  
順位 213位 (完走 310人中)

【終わりに】

今だから書けるが（笑）、実のところ防府でまず自己ベストを更新して、できれば45分台まで縮めておき、別大で一気に45分を切るという、二段構えの作戦を目論んでいた。防府の失敗で残念ながら今季中の達成はできなかったが、44分台はとうとうトラックの反対側という、文字通り視野の中に入ってきた。

かくなる上は、来季07年防府か08年別大で45分を切って、そのご褒美として08年の暮れに福岡をもう一度走ってみたい。実は今回のラップは既に福岡の関門をギリギリながらも全てクリアしているのだ。その時には自分も50歳で、98年の初フルから丁度10年となる。その節目を、ランナーの聖地・福岡で是非とも飾りたいものだ。