

ボストンマラソン完走記 「旅の最後の26マイル」

【参加経緯】

ボストンマラソンは以前から憧れていた伝統ある大会で、もし海外の大会に参加するならば是非ボストンと思っていた。しかし、実際に参加するとなると様々な条件をクリアしなければならない。まず第1に、米国内外の対象レースにおいて、年代別に定められた参加標準記録を突破すること。第2に、数日間の休暇が取れて、その前後の仕事の段取りがつくこと。第3に、渡航費用が調達できること。そして第4に、数日間家を空けても大丈夫な状況にあり、またそれについて家族の理解が得られること、などである。

そんなわけで、いろいろな面で余裕ができる50歳過ぎぐらいには何とか念願を果たし、それを契機に、自己記録に挑戦する競技者としてのランナーからは現役引退してもよい、などと漠然と思っていた。しかし、昨年12月に福岡国際マラソン（Bグループ）に出場して無事完走を果たしたことから、この夢が俄かに現実味を帯びてきた。すなわち、福岡国際はその名に相応しくAIMSメンバーの大会で、公式サイトも日英2か国語表記となっているぐらいだ。これでまず第1の条件はクリアした。さらに、たまたま1年前に転勤した現在の職場では多少融通がきく立場にあることから2番目も無事クリア、3番目は格安航空券や安いホテルを探すなどで何とかすることにして（笑）、最後の関門についても、順を追って家族に状況を説明していくと、案外すんなりとOKが出た。ついであるが、パスポートの有効期間が今年7月まで残っていたのもラッキーだった。

【レースまで】

過去、米国で1年ほど生活したことがあるので、渡航や現地での生活にそれほど不安はなかった。しかし、初めての海外レース出場ということで、異なる練習環境の中で、時差のハンデを乗り越え、最後の調整をどう進めるかについては、あまり自信がなかった。

まずは時差ボケ解消のため、到着後は日中は積極的に行動し、夜はぐっすり眠れるようにした。ちょっと夜更かしが過ぎた感もあるが（笑）、夜中に目覚めて眠れないといった事態は避けられた。

練習そのものはいつもの直前メニューをこなすだけであるが、練習場所としては天候や治安面の不安がある屋外は避け、フィットネスジムのあるホテルを選んで、屋内で練習することにした。毎日希望する時間にトレッドミルを確保することができたのは幸いである。ただ、当然ながら米国では距離は全てマイル表示であり、トレッドミルの速度表示もマイル単位である。キロ表示との換算表をエクセルで作って持っていったが、なかなか感覚が掴めなかった。この時点で本番のレースでもマイル表示は無視することに決めた。たとえば仮に1マイル6分40秒と決めても、そこからズレた時、それがどのぐらいのズレなのか、感覚的に分からないと思ったからだ。

食事面では、ボストンでは台所付きのホテルで自炊し（というほど大したものではないが）、自分なりのメニューと分量を守ることができた。また、レース当日の朝はご飯と決めているが、会場に持参するおにぎりとともに、日本から持参した調理済みのパックご飯を鍋で温めて用意した。

【レース当日】

レースはボストン西方のホプキントンという田舎町を正午にスタートし、一路東に進んでボストン市内でフィニッシュする片道コースで行なわれる。ランナーは当日早朝、市内中心部のボストンコモンという公園に集合し、そこからバス（小学生の送迎に使う黄色いスクールバス）でスタート地点まで送られる。ナンバーカードによって指定された8時過ぎに到着したが、この頃が一番行列が長かったようで、ボストンコモンをほぼ半周取り巻くように長蛇の列が続いている。去年まではバスが足りず、スタート直前にホプキンソンに到着したランナーも多かったというが、今年は黄色いバスが次から次に来ているのが見えていたので安心できた。

8時45分出発。ちょっと寂しくもあったが、幸いにというべきか、隣には誰も座らなかったもので、途中で少しウトウトできた。起床時間が早かっただけにこれは有難かった。到着直前に持参したおにぎり3個を食べる。約1時間でホプキンソンに到着。アスリートヴィレッジ（選手村）はランナーでゴった返しているが、ゲストのスピーチや歌が相次ぎ、マラソンのスタート前というよりは野外コンサートのようなノリである。ベーグルとコーヒーを頂き、おもむろにストレッチを始めるが、周りでは誰も動く気配がない。

10時半になってトイレに並び、順番が回って来たのが11時。ちょうどその頃からスタート地点への移動が始まった。選手送迎のスクールバスが今度は手荷物運搬車に変身していて、フィニッシュ地点までの手荷物を預かってくれる。皆ゾロゾロと歩いているが、折角なのでジョグで移動する。スタート地点近くの街路で流しを何本か入れて、体にスイッチを入れる。

気温はそれほど高くないが陽射しが強く、また湿度が異常に低いせいか、体がどんどん乾いていく感覚がある。アップで少しは汗を掻いたはずなのに、皮膚は乾いたままだ。「これはヤバいことになるかもしれない」という予感がした。いつもならレース中に尿意を催すことを避けるため、レース当日は朝食時以降ほとんど水を飲まないのだが、今回はスタート以前からもチビチビ給水し、スタートしてからは全ての給水ポイントを利用して、ミネラルと水を交互に飲んだ。ちなみに大会オフィシャルのミネラルはゲータレードで、前日に受付会場で試飲したが、あまりおいしいものではなかった。しかし、そんな贅沢は言っていない。

ナンバーカードは参加資格として申請したタイムの順になっており、番号の若い方から1000人単位で1つのコラル（柵）に入ってスタートを待つ。ナンバーカードはコラルの入り口でチェックされ、スタートまでにも何回か係員がチェックして回っていた。私の

入った「コラル1」はさすがに速そうなランナーばかりである。スタートを待っていると、ワタナベさんという日本人に声をかけられた。去年も出場していて2時間51分台だったが、今年は40分狙いとのこと。給水を十分取るようにとアドバイスを受ける。合点承知だ。近づくにつれ、国歌が演奏され、戦闘機2機が低空飛行してエールを送ったりで、いやが上にも雰囲気盛り上がる。

【レース】

12時ちょうどにスタート。渋滞で前半は思い通り走れなかったという過去のレースのレポートもあったが、最前列近くだったので、さすがにそれはなかった。いきなり下り坂で、後方のランナーが物凄い勢いでどんどん追抜いていく。なあに、これはいつものことだ。今に見てろ、後半ごぼう抜きしてやるからと、その時は思ったが、最後までそれは叶わなかった（泣）。

10キロ地点までは1キロごとの表示が道路の中央にあり（それ以降は5キロおき）、そこまではほぼ設定どおり4分5秒程度で行けたが、給水のたびに体のキレがなくなる感じでズルズルとペースが落ち始め、後半はサブスリーかそれ以下のペースとなってしまった。途中、走りながら左の首筋がえらく強張った感じがしたが、知らないうちに顎が上がってしまっていたのだ。金哲彦先生の教えどおり、ここは「顎を引く」のではなく「首を前に出す」感じにしたら、かなりラクになった。DVDが届いたらしっかりフォームをチェックしなければ。

ボストンマラソンというとHeartbreak Hill（心臓破りの丘）があまりにも有名だが、登りはそこだけなのではなく、その手前にある長い登りHell's Alley（地獄道？）が結構きつかった。ペースの維持に汲々とするようになってからの登りは本当にこたえる。ここで、レース前の不吉な予感が的中してしまった。35キロの手前あたりだったか、給水を取った拍子に両脚のふくらはぎに痙攣が走ったのだ。幸い立ち止まるまでには至らなかったが、それ以降、時計を見ようとして腕を挙げる、給水を取る、沿道の声援に応じて手を振るなど、走る以外の全ての動作の度に痙攣が走りかける。これは2003年東京国際女子の悪夢の再来だ。コース上で嘔吐しているランナーもいる。

しかし、今回で18回目になる連続サブスリー記録を途切れさせるわけにはいかない。何とか最後まで走らせてくれ！ 痙攣を再発する直前ギリギリのペースで残り数キロを走り抜ける。この辺りになるとさすがにランナーもまばらで、どうかすると自分ひとりに応援が飛んでくるように感じられる。ここで不様な姿を見せるわけにはいかない。前に行くランナーなどは両手を下から上に煽るように動かし、沿道の観衆にひときわ大きな声援を要求している。こっちは腕を振って応えるのもままならないというのに、ホンマ何ちゅうやっちゃ（笑）。市内中心部に入り、最後はビルの谷間にこだまする大声援に、誇張ではなく鳥肌が立つ思いをしながらフィニッシュ。2時間57分36秒。501位だった。

【応援】

約50万人とも言われる沿道の応援はとにかく想像を絶する。スタートからフィニッシュまで全く途切れることがなく、町に入ると耳が痛いぐらいの狂躁状態となる。日本の大会のように新聞社から配られた小旗を一斉に振ってというのではなく、皆、思い思いに手を叩き、指笛を鳴らし、絶叫しながら、一緒になってお祭り気分を楽しんでいるようだ。トラックの荷台にアンプを置いて自慢のノドを披露している素人歌手もいれば、レッドソックスの試合の途中経過を掲示している人もいる。バグパイプを吹いている人までいたなあ。小さな子供も、水の入ったコップやオレンジをランナーに差し出している。何も持たずに差し出された手の行列は、もちろんランナーとの触れ合いを求めているのだが、私の周囲ではそこまで余裕のあるランナーはあまりいなかった。

20キロ付近ではウェルズレー・カレッジという名門女子大の学生がずらりと並び、黄色い声を張り上げて応援するのが名物となっている。はるか手前から聞こえてくる、耳をつんざくような声援が何分間にもわたって続くのだ。中にはNeed a Hug? と書いたプラカードを掲げた女子学生もいて、思わずそちらに脚が向きかけた（笑）。

ランナーの方でも応援の便宜を図って(?)、腕や胸に自分の名前を書いて聴衆から呼んでもらうようにしている。前を走っていたアダム君のおかげで、Go Adam, go! を何回聞かされたことか。私も腕にMakotinと書いておけばよかったと思ったが、それでもFRUNのユニフォームを見て、Go FRUN! (発音は「エフラン」より「フラン」の方が多かった) という声援が飛び、特に終盤では力をもらった。市内近くなると、現地在住と思われる日本人の方から「頑張れ!」と日本語で応援を頂いた。

【記録】 (大会公式サイトから)

	SPLIT	LAP
START	0:00:08	
0- 5k	0:20:19	20:11
5-10k	0:40:58	20:39
10-15k	1:01:30	20:32
15-20k	1:22:20	20:50
HALF	1:26:48	
20-25k	1:43:16	20:56
25-30k	2:04:37	21:21
30-35k	2:26:03	21:26
35-40k	2:47:58	21:55
40-FIN	2:57:36	9:38

順位 501位 (完走 17,549人中)

