

2017/11/19 神戸マラソン 参戦記

長辻 肇

今回が 4 回目の神戸マラソン。

フルマラソンデビューが神戸。スタート時間よりかなり前にスタートブロックに並んだが、寒さ対策知識ゼロだった。寒いなの。確か途中でトイレ(小)に行った。

フルのワーストレコードも神戸。両足裏にでっかい水ぶくれが出来てほぼ走れなくなって歩きまくり。

去年は PB 狙って突っ込んだ。スタート前に絞りにきれてなかったので、レース中にトイレ(大)にも行った。結局トレーニング不足だったので潰れた。

振り返るとなんやかんやとあった神戸。今ひとつ相性が良くない。さあ今年はどうなる事やら。。。



<娘撮影>

今回の目標は目指せサブエガ 2:50 分!

去年突っ込んで潰れただけに不安でんこ盛り。かつ満足するほどトレーニングもできてない。唯一の自信は自宅を出る前に 4 回トイレに行って絞り出した切った事くらい。なんやかんやと今年も不安を抱えながら潰れる覚悟でいざ号砲。

昔からの言い伝え。はじめ? ちょろちょろ、中ぱっぱ。ご飯にもマラソンにも当てはまる。まずは 4:05/km ペースで 10km。多少前後はあるもののほぼ刻めた。4km 地点あたりで沿道からの直にちょっとだけエネルギーをもらう。

10km 通過でギアチェンジ。ここからは 4:00/km で 30km 地点まで。明石大橋まではずっと向かい風。トレーニング不足もあってか、思う通りにスピードを維持できない。5km20 分を守れたのは 25~30km 区間の 1 回だけ。1km 毎のラップはほぼ刻めてるが殆どが 1~2 秒遅れ。レース中はさほど気にするレベルじゃないと思ってたが、塵も積もればマウンテン。これが後で致命傷に。後半はスタミナ大丈夫かなあ~、脚大丈夫かなあ~と考えてたが異常なく 30km 通過。

30km 通過で更にもうひとつギアチェンジ。ここからは気合の 3:55/km。34km までは見事に刻めた。しかしこの辺りから脚が悲鳴を上げだした。つるかつかつらないかの瀬戸際が続く。上げたいが上げるとつりそう。一度ガクンと落ちたが気合いを入れて 4:09 4:03 3:58 と徐々に盛り返せた。と思ったが、目の前に最終難関の登り坂が現れる。ここでまたしても 4:11 まで落ちる。その後は微妙な坂と

時計のにらめっこ。下りも響く。30km～ゴールまでで、結局キープ出来たのは5ラップ程度だった。。。

さあラストスパート。ここまできたら後は過去のトレーニングを振り返り、自らを奮い立たせて出し切るのみ。ラストコーナーを回り曲がった後は直線ダッシュ！！が、遠過ぎてゴールゲートが見えない(° ㇿ °)あれ？こんなに遠かったか！？？手持ちの時計でサブエガリミットまで残り1:30秒。残り距離は恐らく数百メートル。普段のスピードから必要スピードを算出しようとしたがそれどころではない。全く余裕はないことだけは分かった。必死にもがくが時間だけが過ぎていく。残り1分！ゴールが見えるが微妙な距離！次に時計を見るとリミット10秒前！！更にダッシュを続け、頭のなかでカウントダウン！！10～3.2.1！！



チーン。。。

あ～あ。。。

必死で駆け込んだが間に合わず。ゴール後に腕時計に目をやると2:50:04。PBを大幅の6分短縮するもサブエガに僅か5秒及ばず。40分台はお預け。

しかしサブ3.5を目指してデビューしたフルマラソン。いつしかサブエガ。やり出した時よりも約1時間は速くなって。俺は何処を目指しているやら。我ながら分からない。が、まだ出来る。まだ速くなれる。やった事だけリターンが。やらなかったらそれなりの結果。

今回は普通ではやらないだろうレース前4週続けての30km以上のLSDで徹底してスタミナつけた。長い距離でも普通に感じる事の出来る身体作りをした。でもスピード練習が不足した。このバランスが今回の敗因。次はここを改善。

今回は長くなってしまいましたが、振り返りと反省とこれから。数年ぶりに？レース明けの今日(翌日)は下半身がガクガクと言う事ききません。笑笑。やりきった感満載です。



<TV鑑賞中の父撮影>