

京都マラソン 2018 ペースランナー参戦記

宿院 雅広

第7回京都マラソンにペースランナーとして参加しました。第4回に続いて2回目です。選手としては1回走っていますのでこれで3回目。試走も何回もしていますので、もう目をつぶっていても走れます(嘘^^;)。

今回4時間のペースランナーのリーダーを任せられましたので、責任重大です。一定のペースを刻むことをベースにしなが、込み具合、道幅の広さ、アップダウン、風などを考慮して5kmごとのペース設定表を作成しました。

号砲4分後にスタートするとしてグロスタイム4時間で完走するためには、ネットタイム3時間56分で走らなければなりません。基本は1km5分35秒前後。さあガーミンとにらめっこしながら3人のペースランナーがコンピュータのように規則正しく走る42.195kmのはじまりです。



○スタートから嵐山までの5km(予定28分20秒 実際28分40秒)

5kmまでは混雑していることが予想されますので、遅めの時間設定です。ところがあまりの混雑ぶりに予想以上に時間がかかります。最初の1kmまでは5分50秒くらいではと思っていたのに、6分近くかかりました。松尾橋を過ぎて少しばらけてきたところで、ペースを上げますが、上げすぎるとついてこれない選手が出てしまいますので、長期戦でタイムを挽回する作戦に変更。

○5km～宇多野10km地点まで(予定27分40秒 実際27分45秒)

嵐山の高架の下りから広沢池まではフラットなコースが続きます。自然と選手の足取りも軽く順調に走ります。が、この先アップダウンが始まります。この区間は足にかかる負荷が大きにならないようにしなければなりません。上りでは「スピードを落とします！足で上がらず、お尻を使いましょう！」と声をかけながら走ります。上りは5分50秒前後、下りは5分30秒弱で刻みます。

○10km～大徳寺前15kmまで(予定28分20秒 実際28分00秒)

上りで抑え、下りで少しペースを上げながら、足にかかる負荷は一定に保ちます。立命館大学を過ぎたあたりで周りの選手のスピードが上がりすぎていたため、「このあと緩い上りが続きますので、あまり早く走らず足を温存しましょう。」と声をかけます。

○15 km～上賀茂橋 20 kmまで(予定 27 分 40 秒 実際 27 分 37 秒)

道幅のやや広い区間が続きますので、順調に走れます。さらに西賀茂橋から南下する道路は、やや緩い下りのため、少しペースが上がり、最初の 5 kmの遅れをこの区間で吸収できました。

○20 km～下賀茂本通 25 kmまで(予定 27 分 40 秒 実際 27 分 40 秒)

この区間はオールフラットなため、規則正しくペースを刻めます。誰か知っている人がいるかなと、対向車線を走る選手にチラチラ目を向けるも、人が多くて目が回りそうです。余計なことを考えていたらペースが乱れるので注意が必要です。

○25 km～出雲路橋 30 kmまで(予定 27 分 40 秒 実際 27 分 47 秒)

植物園の中は、雰囲気がありなかなか楽しく、舞妓さんの応援もよかったです。このあたりから、徐々に遅れてくる選手が出てきますので、「グロスの 4 時間で走っています。一緒に 4 時間を切りましょう！」などこまめに声をかけて走ります。北大路から丸太町までは、鴨川の河川敷を走る京都ならではのコースです。

○30 km～市役所前 35 kmまで(予定 27 分 40 秒 実際 28 分 00 秒)

立ち止まったり、歩いている人の割合が多くなり、苦しさが大きくなる区間です。「あと 10 kmです！みなさん一緒に 4 時間を目指しましょう！」のかけ声に、「おー」と雄叫びが！道幅が狭いせいもあって、この区間はペースが落ちました。

○35 km～京大前 40 kmまで(予定 28 分 20 秒 実際 28 分 09 秒)

残り 5 kmからは 1 kmごとの表示の度に大声で声かけをします。みんな頑張ってついてきてくれます。中にはペースを上げて駆け抜けていく選手も。ペースが落ちてくる選手には、励ましながら背中を押します。

○ラスト 2,195 km(予定 12 分 28 秒 実際 12 分 14 秒)

ここまでほぼ想定どりにペースを刻んでいます。このあと 5 分 30 秒で刻めばちょうどグロスタイム 4 時間ジャスト。後ろを振り返りながら、手を振り上げながら、声をかけながらフィニッシュゲートを目指します。同じペースランナーの井内さんも、足立さんも選手を励ましながら、「あと少しです！」「4 時間切れますよ！」「頑張りましょう！」などと声をかけ続けます。

そして最後の角を曲がったところでフィニッシュゲートが見え、ここから余韻に浸りながら、大勢の選手をゲートへと誘導して一緒にフィニッシュ！ 3 時間 59 分 52 秒！

フィニッシュ後は、4 時間を切った選手と次々に握手をして、喜びを分かち合いました。いろいろと細かい反省点がありますが、それでも最後は選手に喜んでもらったと思うと感無量です。こんなオヤジながら走る機会をいただきありがとうございました。来年以降ペースランナーをされる方は、ぜひ頑張ってくださいね。

途中たくさんの応援をいただき、ありがとうございました。長い区間一緒に走った小島さん、まっさん、楽しかったですね。まったく気が付かなかった方、失礼しました。ガラにもなく真剣に走っていましたので、どうぞご容赦を。

よし、来年は選手で出よう！まずは忘れずに申し込むこと、そして抽選に当たるよう神頼みすることかな。