

# 2018/3/11 古河はなももマラソン 参戦記

長辻 肇

秋に神戸マラソンで出した2:50:04。見事PBを6分も更新し、今回はそれを5秒だけ上回るだけ。それだけでサブエガが達成できる。その為だけにエントリーしたレース。

結果は来シーズンに持ち越しになりました。根本的に4分/kmでフルを走り切るスタミナが足りてませんでした。敗因はトレーニング不足。ただただそれです。。。

神戸は30km過ぎから嫌なアップダウン。にも関わらず4秒足りなかった。でも今回はほぼフラット。いや、どフラット。だから5秒くらいなら余裕で更新出来ると思ってました。舐めてたんですね。それなりのスピード練習はしてましたが、LSDが足りてませんでした。神戸の時はレース前4週連続30km以上のロング走をしてました。スピードがイマイチでもスタミナと気合で乗り越えてやろうと考え、それを実行してました。

今回はスタミナよりもスピードや！と考え、週に1~2回だけですが短く心拍を上げて追い込んでたつもりでしたが。。。バランスですねー。そのスピードを維持するスタミナが落ちてました。

10kmまで4:05。その後30kmまで4:00。残りは3:55というプランでレーススタート。かなり大目に見ても、プラン通り行けたのは25kmまで。その後は過去最高の壊れよう。何とか30kmまでは走りきりましたがそれがやっと。残りはファンランも出来ないほどの疲労。歩いては走り、走っては歩き。途中立ち止まりましたが、ガーミンもオートストップで止まってしまう、これはあかんと慌てて走る始末。ガーミンが何とか僕を動かしてくれた感じでした。

恐らく30kmの地点ではそれなりに上位にいてましたが、その後ゴールするまでに千数百人に抜かれ、結果は3:19:43。1443位。

いやあーやらかしてしまいました。

少し休んで、次の五島に向けてリスタートします。と、久しぶりに反省のレポートでした！

