

# 2018/11/25 大阪マラソン参戦記

竹村 直太

結果 2 時間 33 分 46 秒（ネット 2 時間 33 分 27 秒）PB&福岡国際 B 標準突破

3 年連続 3 回目の大阪マラソンに走ってきました。

3 週間前に忍者トレイルを走ってから、捻挫したこともあり、なかなか調子が戻ってこなかったのですが、なんとかベストで、福岡国際マラソンの B 標準突破できました！

今年はトレイルをやりすぎて、ロードのレースは大阪マラソンが今季初（思えば丹後ウルトラがあったけど、あれで自信なくした笑）というぶっつけ本番感があったので、とりあえず入りを抑えることだけを考えてスタートしました（実際は 3'40"/km より速いのはきつかったけど笑）

10 キロ辺りから体が動くようになってきて、3'35"/km で安定したので、そのままいけるとこまで行こう！と。35 キロまで 3'40"/km 以内で抑えれば後は気合いじゃー！と気持ちを持たせました。

南港大橋の下りでハムとふくらはぎが攣ったときは焦りましたが、ラスト 5 キロで 4'00"/km で走っても 35 分を切れるとわかったので、攣らないようにキロ 4 分かからないようになんとか走りきり、最後の最後は 34 分を切りたいと思い、全力でゴールに駆け込みました。

25 キロ以降はしんどいけど、意外と足は動くみたいな感じでした。ふくらはぎとハムに疲れが出てきたので、前太ももで脚を前に前に持っていくイメージで。トレイルをしたおかげで、こんな非効率な走り方でも後半持ってくれたのかなと思っています。

また、初めてイーブンペースでレースを作ることができて、かなり自信になりました！

正直、2 日前の福知山での皆さんの走りによりかなり刺激を受け、絶対 35 分を切りたいと思ってました。マラソンは 1 人で走っていても、絶対自分だけの力じゃないですよ😊  
現地で応援してもらった方も、ランナーズアイで見てくださった方も、本当に力になりました。ありがとうございました！

追記：周りがヴェイパーフライばかりで、試してみたいような流れに逆らいたいような笑

