

# 2019年の始まり

## 京都マラソンペースランナー 参戦記

西川 剛

2019年、平成最後の年、私の1年の始まりは、「恒例の元旦、愛宕山登山ランから始めました」のはずが、年も明けた元旦の夜、左足首ジンジンと痛み出す。翌朝は階段も降りれぬほどの痛み、寒い中、走ったからかな？いやいやこれはチョット走った位で痛みが出る程のヤワな足ではないはず…この突発性はまさに左足首に出た痛風でした。足首が腫れあがってきたため、ロキソニンを服用し、正月というのにビールを絶ち、じっとする。腫れと痛みは翌日には引きましたが、年末の飲み過ぎと水分摂取不足の影響か？本当に情けない正月でした。せっかくの亥の如く、山を走り回る予定やったのに…

そんなわけで今年の始動は、KTC 総会と新年会からとなりました。…よく吞んで、よく歌ってしまった、二次会行かれたクラブ員の皆さんスママセン…私の声がデカすぎるんで…

さて、2019年2月17日（日）京都マラソンにペースランナーとして出場しました。自身の参加は5年前の2014年大会が初めて、30キロまでサブスリーペースでしたが、35キロ地点で脹脛肉離れになり、足を引きづりながらのFINISH 3:04:39 当時の練習量からすればまずまず。その後は、京都在住の私が出場するよりも、全国のランナーに当大会に出場してもらい、京都を満喫してもらいたいとの思いからエントリーはしませんでした。昨年、思い立って申し込んだものの落選。今年も申し込むつもりでしたが、小島さんから「西川君、ペースランナーやって」の依頼をいただき、快諾いたしました。とはいえ、初めての経験です。昨年と今年、2月上旬開催の木津川マラソンにて名ばかりペースランナーを経験しましたが、リーダーの方に付いて行っただけのこと、今回の京都マラソンもそんな感じでペース配分はリーダーにお任せ状態となりました。

当日は6時20分に3時間30分のペースランナーのキバちゃん、選出参加の内田さん、黒田さんと北大路駅からタクシーで西京極へ、早すぎる到着。総合受付でビブスと風船を受け取る。堤さんと合流、KTC メンバーで記念撮影。キバちゃん（私も）は都市型マラソンの人の多さに圧倒されっぱなし。トイレはいっぱいやし…8時30分にスタートの競技場内へ、門川市長とあいさつ、ペースランナーで記念撮影、ペースランナー4時間組私を除いて、市民ランナーのレジェンド2名。私はリーダーの計算通りに付いて走るのみ、せめてデカイ声だけでも出して、「みんなをサブ4に…」と思った次第です。

9時00分スタート、5分遅れて4時間組スタート、凄い人数です。集団走が続きます。実際、こんなに多い集団の中で走ったのは初めてでした。とにかく接触には気をつけて、リーダーから距離をあげないように注意します。給水時の渋滞のせい、当初の予定より3分程度遅いペース、途中上立売通りで坂尻さん発見、ハーフ地点（御園橋）で遅れを挽回。加茂街道から北山通を東へ、きむかつ君発見！！5年前のコースとは変わり狐坂、国際会館はなくなり、下鴨南通を北大路通まで南下、植物園内を走るコースに変更、30キロ地点KTCメンバー発見、多少お疲れモードの私も少し元気に声出してみました。（タイ開催のHalf IRONMAN 頑張ってください！！）とはいえ、30キロ過ぎるとどんなペースであれやっぱりしんどい、おまけに鴨川河川敷大渋滞、とにかく接触せんようしないと、丸太町通りを西に向かい烏丸通で折り返し、河原町通まで東に向かい、右折、京都市役所で折り返し、多少向かい風の中、河原町丸太町交差点でまっさんとすれ違う。「まっさん頑張れ！！」と掛け声、川端通から東大路通へ、あと約4キロ程、このままいけば3時間58分でゴールする予定。4年前のコースとは異なり、現在は、東大路通りを疎水まで南下して東へ左折して京都都会館の裏手を走るコースになっているのですね。ゴール直前長辻さんの熱い声援を受けて、私は、ゴール直前の位置で声掛けをしました。ランナー

皆さんが次々といい笑顔でゴールされます。そんな光景を初めてペースランナーとしてゴール間際で見させていただいて声援を送るというもなかなかいいものですね。あと、正直、自分のペースと異なるスピードで走ることや定時走行の難しい事もよくわかりましたし、スピードに関係なくフルマラソンはやっぱりしんどいものだとということが改めて分かりました。今回は、このような貴重な体験をさせていただいた KTC には「入って良かった KTC!!」とお礼を申し上げたい次第です。そして、3 時間半、5 時間のペースランナーを担当された榊原さん、堤さんお疲れ様でした!!

さて、2019 年の予定は IRONMAN セントレア、(徳之島行きたいが…)、皆生 (エントリー済、結果待ち)、佐渡 A (抽選結果待ち、一昨年、仕事で止む無くキャンセル、昨年抽選漏れ、今回も 1,000 名定員のところ、1,520 名の申込者、520 名に入る可能性大。**岸田会長のお力で何とかありませんか? よろしくお願ひします**)、伊是名を予定しています。KTC の皆さんも日々レベルアップされているようですね。4 月になり、夏に向けてちよっと本腰入れてぼちぼちやり始めます。とりあえず鯖街道からスタートです!! KTC の皆さま 2019 年度もよろしくお願ひします。