

11年ぶりの42.195km

鳥取マラソン 2015.3.15 のことなど・・・

因幡路満喫 マラソン 2886 人出走

2年前からコースが変わった。砂丘スタート、布施陸上競技場ゴールのワンウェイ。たいていは往復。ワンウェイは同じ場所を通らない(=同じ景色はない)のでランナーにとっては新鮮。

当日は4月中旬並の気温、雨も降らず、という市民ランナーにとっては絶好のコンディション。この時季の山陰は条件に恵まれないことが多いが。

エイドステーションは5km 毎位にあり十分。水、スポーツドリンク、バナナ、パン、チョコレートと内容もOK。ラッキョウまであった。水不足・空腹とは縁がなかった。思わず係の人に「ありがとう」「満腹や」「Good Look!」と。

久しぶりのフルを堪能した。

スタッフの皆さん ありがとうございます。お陰でいい時を過ごすことができました。

ドラマを生むフルマラソン

31歳から19年間にフルマラソン50回超完走。年間1回~4回参加。10km、ハーフマラソンにも参加したが、なんと言ってもフルマラソン。思い出の多くはフル。フルはその距離の長さ故ドラマを生む。

50歳にして、仕事も変わり環境も変わり加齢もあり、フルは絶った。

2004年3月の日本海マラソン(鳥取マラソンの前身)を最後にフルマラソンを走っていない。以後は、ハーフ中心にしている。この2,3年は、10kmと併せ年間8~10大会程度参加している。

11年ぶりに走った理由

マラソンブームの影響だろうか、近年、私の周りに走る人が増えてきた。その多くがフルマラソンに挑戦・完走し「よかった!」と言う。

また走ってみようかという気持ちが強くなってきた。

そこへ昨年、「鳥取マラソンコース変更」の新聞記事。魅力アップ!

が、かなり迷った。身体へのダメージ、完走への不安。それで見送った。

最近さらに私の周りのフルマラソン人口が増加してきた。

ついに今年は出場を決めた。幸い走行距離は月間 300km~400km ある。特別なことをせず、普段のまま走ろう。11年間フルを走っていないので、不安は大きいですが、設定タイムはゆとりをもっていこうと決めた。

目標は二つ。①完走（タイムは4時間程度）②楽しむこと。

イーブンペース

その通りに走ることができるかどうかかわからないが、とりあえずのランニングペースを5分30秒とした。後半多少落ちるとして、ちょうど4時間位になるかなと。

以下に示したのが今回のラップタイム。

上り下りがあったり、トイレに行ったりしたので、多少ばらついているが、ほぼイーブンペースでいけたのは、われながら素晴らしいと思う。

		5km ラップ	1km ラップ
5km	26:30	26:30	5:18/km
10km	52:23	25:53	5:11/km
15km	1:21:01	28:38	5:44/km
20km	1:46:36	25:35	5:07/km
中間点	1:52:34		
25km	2:13:24	26:48	5:22/km
30km	2:41:16	27:52	5:34/km
35km	3:09:39	28:23	5:41/km
40km	3:37:56	28:17	5:39/km
Goal	3:50:35	12:39	5:45/km
前半	1:52:34		5:20/km
後半	1:58:01		5:36/km
Total	3:50:35		5:28/km



私が普段心がけていることを二つ紹介する。

2015.3.23

ゆっくり走る

知り合いと話していると、練習時6分/kmで走っている人が多い。中には5分台で走っている人も。速く走りすぎているように思う。実際、私が皆生海岸辺りを早朝ジョギングしていて、

抜かされることはあっても、抜くことはほとんどない。

その私のペースは7分/km~7分30秒/km。早朝走り始めは8分/km程度。

私のランニングスタイルは中高年向きだと勝手に思っている。

- ①速く走るのはレースのときだけ。普段はゆっくり。ゆっくりだから長く走ることができる。
- ②ゆっくりだから、故障しにくい。
- ③ゆっくりだから、周りを楽しむことができる。楽しむことがいちばん。途中で写真を撮ったりする。早朝、大山・日本海・弓浜半島・島根半島・・・すべてを身体に感じながら走る、至福の時。
- ④ゆっくり走っていると、いろいろなことを考える。時にはいいアイデアが浮かぶことも。
- ⑤スピード練習は不要。強いていえば、大会がスピード練習の場。

サブスリー狙いの人には全く参考にならないだろうが、中高年でサブ4・サブ5を目標としている人にはぜひ「ゆっくり走る」ことをお勧めしたい。サブ4・サブ5目標の人に必要な基本的身体機能・スタミナは、知らず知らず身につく。

そうそう、大会前日は少なめに7km、翌日は普段通り13km走った。

「長い距離」の意味

長い距離を一度に走らなくていい。私は練習で20km走も30km走もしない。中高年はそれでいい。

ハーフマラソン・10km等の大会に出場しているが、そのときは4分半~5分で走っている。私にとって大会は、長距離走&スピード走の場。

じゃあ、練習では長い距離は走らないのかというと、そうではない。一度に20km30km走るのではなく、2回に分けて走る。たまに3回に分けて走るときも。

私の場合、早朝30分~1時間半、夕方可能なときは30分~1時間。ひたすらゆっくり。走れない日きもあるが、それでも月間300km~400kmになる。

効果はある。そして、身体への負担が格段に軽減できる。

ともかく**ゆっくり**。そして、**分けて走る**。不安に思う人もいるだろうが大丈夫。



2015.3.23



2015.3.23