

## 会の活動・予定 トピックス

2007年2月 寄稿

### フルマラソンの醍醐味



人間が体内に蓄えられるグリコーゲンは、30K前後の距離で底をつくそうで、ハーフマラソンぐらいまでなら日頃のランニング習慣があればなんとか走りきる事ができる。

しかし、42Kで自分の最大のパフォーマンスを発揮しようと思うとかなり難しい。前後半に分けると、ハーフタイムの倍のタイムで本番のレースの後半を走りきる事ができる市民マラソンランナーは、かなりの少数派になると思う。

前半飛ばし過ぎて30K付近からペースが下がり、後の10K前後がかなり辛い走りになり、体へのダメージも大きく、精神的にもフルの苦しさだけが残ってしまう。

斯くいう小生もフル本番レースで経験が浅いうちは、前半のハーフタイムと後半ではペースに差が出てしまっていた。しかし、レース経験を重ねるうちに後半のタイムもアップし、ほとんどイーブンペースで走り切れるようになってきた。

今までのレースでは、2004年の北上で前半97分30秒、後半97分26秒と完璧なイーブンペースでペースの下がったランナーを次々拾い、エネルギーを貰いながら35K過ぎのだから坂を集中力を切らさず走り切りゴールできた。

こんなレースの後は達成感と高揚感で疲労などあまり感じず、フルの楽しさを体全体で感じ。その後2~3日続く筋肉痛が、また苦しくて楽しかったレースの思い出となり、レース中のタイマーのデータを細かく分析しながら次回のレースの戦略を練る、至福の時を過ごす事ができる。

フルの楽しさと苦しさは、他のレースでは得る事のできない多くの事を体験させてくれる。レース前に考えた目標タイムと戦略を、30K過ぎの肉体の限界を超えそうな辛い時間がいかに集中力を持ちつつコントロールするか、まさに私が思うフルマラソンの醍醐味だ。

しかしまだフルのタイムは、ピークを見たつもりはない。今後更にタイムアップをするためには、前半もっと積極的に冒険をして、後半辛い走りでも歯をくいしばり粘る走りをして、時間の壁を超えたいと思っている。

東京マラソンは、我が楽走会では4名とも抽選で、はずれてしまったが、3月18日の湘南マラソンと荒川マラソンで、それぞれ実力を発揮すべく努力の日々だ。

楽走会メンバーK.