

# フルマラソン

弁護士 長野 浩三



私の趣味は、宴会と登山とマラソンだ。宴会は30年くらい前から、登山は15年くらい前からの趣味であるが、マラソンが趣味となったのはここ2年ほどのことである。

私とマラソンとの出会いは12年ほど前に遡る。知り合いから、今度篠山ABCマラソンがあるから一緒にでませんかと誘われたのがきっかけでエントリーした。このマラソンは25kmと35kmにしし汁のエイドがあり、とてもおいしかった。しかし、初マラソンで35kmを超えたところで地獄の苦しみを味わい、とほとほと歩いた。他方、沿道の声援がほんとに励ましになることも実感した。ということで最初のフルマラソンは

①2005年03月06日 篠山ABCマラソン 4時間32分42秒  
(ネットタイム(スタートからゴールまでの正味のタイム、以下同じ))であった。

次の年、きっかけは忘れたが木津川マラソンを走った。初マラソンよりは若干タイムが縮まったが、フルマラソンは膝と足に負担が大きいので、もう走らないでおこうと思った。

②2006年02月05日 木津川マラソン 4時間21分30秒

2012年第1回京都マラソンが開催されるというので興味本位にエントリーしたところ、第1次の抽選では落選したが、京都マラソンは人気がなかったのか、追加抽選があり当選した。しかし、レース前約1ヶ月間のど風邪をひいており、直前1ヶ月で走ったのはたったの10kmであった。その結果、地獄をみることになる。

③2012年03月11日 京都マラソン 5時間24分54秒

5時間を超えるタイムのレースは後半、特に30km以降足が痛くて走れない状態になっていることが多い。とてもつらかったのを覚えている。やっぱりマラソンはやめようと思ったレースだった。

京都弁護士会にはマラソン部がある。その連中に誘われて、南の島久米島で10月にあるフルマラソンに参加した。気温は28度を超える。暑さと前日に呑んだ泡盛にやられ、レース途中、足、腕、背中がつって、非常につらかった。が、沿道でおじい、おばあが鍋を叩きながら応援してくれたり、地元の小中学生がエイドで励ましてくれたりで、非常にアットホームで良い大会だと思った。また、レース後にはふれあい祭りがあり、泡盛が無料で振る舞われる。夜には小島よしおのお母様がやっておられる「オーハッピー」という居酒屋で宴会をするのも楽しかった。

④2014年10月26日 2014久米島マラソン 5時間18分47秒

このころから朝ジョギングをしたり、マラソン部の人達と草津の日帰り温泉まで約18km程度ランニングした

りするようになり、徐々にマラソンが趣味になっていく。

⑤2015年02月15日 京都マラソン2015 4時間05分58秒

この時期にはサブフォー(フルマラソンを4時間以内で完走すること。市民ランナーの一つの目標である。)目前となった。しかし、なかなかサブフォー達成は厳しい。

2015年の久米島マラソンではまたも暑さ(30度超え?)にやられた。大会のあったかさは相変わらずで非常に楽しかった。

⑥2015年10月25日 2015久米島マラソン 4時間45分50秒

2015年から2016年にかけてはかなりの数の大会にでた。

⑦2015年11月08日 おかやまマラソン 4時間25分03秒

⑧2015年11月23日 福知山マラソン 4時間13分02秒

⑨2016年02月07日 愛媛マラソン 4時間09分02秒

⑩2016年02月21日 熊本城マラソン2016 4時間04分10秒

しかし、依然としてサブフォーは厳しい。ちなみにサブフォーを達成するには、コンスタントに1km5分42秒で走る必要がある。実際にはトイレに行ったり、エイドで補給したりするため、1km5分20秒から30秒で走る必要がある。これが結構厳しいのである。ところがブレイクスルーは突然訪れる。

⑪2016年02月28日 姫路城マラソン2016 3時間54分45秒

⑫2016年03月06日 鹿児島マラソン2016 3時間56分52秒

⑬2016年03月13日 横浜マラソン2016 3時間57分57秒

と、三週連続サブフォーを達成した。この6週間で5回フルマラソンを走り、最後4週は連続でのレースとなった。レース出場が練習になったのだと思う。その後のレースは下記のとおりである。

⑭2016年10月23日 2016久米島マラソン 4時間57分49秒

⑮2016年11月13日 おかやまマラソン 4時間04分11秒

⑯2016年11月23日 福知山マラソン 4時間09分08秒

⑰2017年02月12日 愛媛マラソン 3時間57分48秒

⑱2017年02月19日 高知龍馬マラソン2017 4時間44分37秒

⑲2017年02月26日 姫路城マラソン2017 3時間57分21秒

最後3つも三週連続でのレースであったが、途中の高知龍馬マラソンは前日にカツオのわら焼き塩たたきと日本酒がうますぎて、飲み過ぎたのが敗因だった。ただ、高知海岸の太平洋がすばらしすぎて、ゆっくり走ろうという言い訳があったのも一因かもしれない。

よくそんなつらいのになぜ走るのかと聞かれる。人それぞれだとは思いますが、とにかく走りきった時の達成感がすごい。30kmを超えてのつらい時期があるからこそ、それを乗り越えたときの喜びはひとしおである。あと、朝ジョギングすれば鍛えられるし、一日がめちゃくちゃすっきりした気分で送れる。是非マラソンをお試しあれ。