

——やっと思標達成！——

玉井 義文



『いつか、4時間以内に走りたい』と40代後半から始めたフルマラソン。ついに11月開催の福知山マラソンで、3時間53分でゴールすることができました。ゴールした時は、思わずガッツポーズ、そして、涙が出そうになりました。過去3回出場したマラソンでは、毎回、自分なりに練習したつもりが、後半30kmを過ぎると失速をはじめ、さらに35km付近では、足に痙攣が起き走れなくなり、タイムは4時間半前後で、いつもつらく苦しいマラソンでした。

5月にマラソン教室の開講を知り、専門の指導を受ければ4時間を切るための知識や練習方法がわかるのではと思い、この教室に参加することを決めました。そして、自分なりにできる限りの努力をしてきた半年間でした。

マラソンは、走り込みさえすればよいものだと思っていた私にとって、各講義は、なるほどそうなのかと毎回思う内容でした。トレーニング計画、練習方法、心拍数、栄養、筋力トレーニング等の多くの専門的な講義を受けることにより、マラソンにはマラソン用の体づくりが必要であり、そのためには、走るだけでなく、栄養摂取や筋力アップ等のいろいろな面から自分の体をマラソン用につくっていくことがとても大事であることを知ることができ、マラソンが何なのかを理解できたのかなと思っています。

実際の練習では、自分の仕事や生活リズムに合わせて立てたトレーニング計画により、蒸し暑い梅雨や高温の夏でもひたすら目標達成を夢見て走りました。秋からは、先生に作っていただいた個別の練習メニューの消化や、また、特別に平日開催していただいた筋トレフォロー講座に参加しました。本番20日前からは、今までの疲れを取るよう練習量を落とし、レース3日前のグリコーゲンローディングやスタート前の炭水化物とビタミンB1を摂取しました。これら全ては、講義で教わったことを可能な限り実行したものです。その甲斐あって、レース本番は、信じられない程余裕があり、イーブンペースで走りきることができました。35km地点では失速するどころか、4時間を切れると確信できる程でした。自分だけの独学や努力だけでは、到底この目標達成はできなかつたと思っています。

この教室をこれからも継続していただき、一人でも多くの市民がフルマラソンの本当の楽しさを体感できる『道しるべ』になっていただければと願っております。

また、開発・支援センターのスタッフの皆様、また、各講座の先生方には大変お世話になりました。今回は、ホノルル参加は無理でしたが、いつかこの教室に再度参加して、ホノルルに挑戦したいと思っています。本当にありがとうございました。