

## 「ホノルルマラソンを目指そう!!」 2012 びわスポランニング教室」 ～教室参加者の声～

### 挑戦と復活

佐藤 良治

スタート地点のアラモアナ公園はスタートを待つランナーで溢れかえていた。

スタート合図の花火が打ち上げられた。暗闇に響く爆発音、次々と上がる大輪の花火、可憐な小さな花火、みんな見とれていて誰ひとり走り出そうとしない。花火をバックに記念撮影する者、若いグループは口ぐちに嬌声を張り上げ肩を組み合せてポーズを決めている。これから繰り広げられる過酷なレースの直前の緊張とは程遠い表情で、思い思いに花火を楽しんでいる。40周年に相応しい豪華なものである。最後を告げるスターマインが終る頃、誰からともなく顔の表情が一変して、大集団は徐々に前へと進み始めた。

まわりを見渡すと思い思いのランニングウェアを身に着けた大集団の真っ只中で、極度の緊張と興奮の坩堝の中にある自分に気付いた。「そうだ、これから42.195キロ走るんだ！」我に返った。

目の前をびわこ成蹊スポーツ大学マラソン講座でご指導いただいた藤松先生が軽快な足どりで走っているのが目に入って来た。そうだ、先生についていこう！暗くて足元が辛うじて確認出来る中、滑らないよう転ばないよう、前後左右のランナーとぶつからないよう細心の注意を払いながら、前を走る先生を見失わないよう懸命に追走した。

前もって下見ツアーに参加していたので、コースの大まかな全体レイアウトは頭に入れてあった。しかし昼と夜中の景色は全く別物であった。街並みもチェックしておいた建物も、エイドステーションやトイレの位置のことが気になって、上手く水分補給が出来るだろうか、トイレ待ちの列はどの位置が有利だろうか、そんなことばかり頭脳を横切ってしまう。

一番重要な走ることにそれ自身はごく自然に足が動き、前へ前へと快調に進んでいた。呼吸も乱れていなかった。転ばないように！ぶつからないように！

10キロ地点まで追走させていただいた藤松先生から徐々に遅れ始めた。少しハイペースであることに気が付き、いつもの心拍数135のマイペースキープに専念した。

最も重要と教えられていた水分補給は各エイドセンター毎にこまめに補給した。エネルギー補給も重要である。事前に準備していたサプリメントやゼリー飲料を水分と同時に補った。10キロ地点でトイレは一度だけ使用した。

おむね準備していた通り想定内で推移していた。足や筋肉はあちこちかなり痛みを感じていたが、あくまで想定内であったので動揺はなかった。途中、思いがけなく右足首に激痛を感じ出した。エア―鎮痛剤を振りかけながら痛みとの戦いが始まった。マラソン講座で佃先生から教わったことを思い出した。痛い時は先ず冷やすこと。そうだアイシングだ！エイドセンターにあったアイスキューブを足首に押し当て、こすりつけてアイシングを繰り返した。

マラソンは30キロ迄は準備体操のつもりで、そこから先が本当のマラソンの始まりと思えと先輩ランナーから教わっていたので、30キロ迄はひたすら体力温存、ペース配分に心がけたつもりであった。終盤に差しか

かったワイアラエビーチ公園あたりでかなりきつくなり速歩の時間が増えてタイムが気になりだした。走り切ることよりも少しでも早くゴールインしたいと言う欲望が頭を横切り出した。途端に気が焦って反対に足が思うように動かなくなってきた。

思えば今まで1キロメートルも走ったことのない73才全くの初心者が、向う見ずと云うか大胆にも初フルチャン、しかもコース難易度が高いと云われているホノルルマラソンに挑戦したのである。タイムは6時間04分44秒決して満足いくものではないが、完走出来たこと、準備の過程が充実していたことに自分なりに納得し満足している。Good Job!

ご指導いただいた諸先生、お世話になったびわスポの仲間、そして応援してくださった皆様に心より感謝申し上げます。ホノルルマラソン初挑戦は自分にとってかけがえのない体験でした。そしてこれからの人生において何より力強いパートナーとなってくれることでしょう。

### ホノルルマラソン教室を終えて

加藤 利恵子

4期・5期と2期連続で受講して、テレビでホノルルマラソンの放送を見て以来の夢であったホノルルマラソンを完走でき生涯忘れることのできない思い出となりました。これも、びわこ成蹊スポーツ大学の「ホノルルマラソンを目指そう!! びわスポランニング教室」に出会ったからです。

この講座に通うきっかけは何気ない友達からの誘いでした。高校生の部活以来これといったスポーツからは遠ざかっていました。最初1キロを走るにも体が重く息が上がる程の体力でした。それが、この講座に通うようになり少しずつ距離を走れるようになり、フルマラソンを完走できるまでになりました。また何よりも走る楽しさを知りました。

マラソンは孤独でしんどいスポーツとばかり思っていました。この講座に通うようになりその考えが一転しました。何よりも沢山の仲間に出会えたこと、苦しさが楽しさに変ると言うことを知りました。そしてマラソンは決して一人孤独ではないということです。長い距離を走る程しんどくて心が折れそうになるのですが、こんな時一緒に走っている仲間からの声援やパワーが私を元気づけてくれる源になりました。また周りの応援やサポートして下さる方々が、いて下さるお陰でパワーをもらい一層の力が出てくることです。こうして、マラソンを完走して達成感を味わっていきうちにマラソンが好きになっていきました。

走る楽しさを知ったランニング講座の中で最も思い出に残っているのは、初めて10キロを走った時、初めて長い距離を走った時のことです。

初めての10キロは、レースペースでトラックを25周走するというものでした。その時は練習不足もあって10キロを走るのは未知の世界でした。この時に力をもたらしたのは学生さんのサポートでした。5キロ以上を走ったことのない私を並走してくれて楽しく走れるように色々声を掛けて下さり、パワーをもらい完走した時の喜びが忘れられません。

もう1つは、初めて長い距離を走った時のことです。この日は生憎の天候で大雨が降っていました。最初こんな日はランニングないだろうと思っていたのですが、なんと決行！ゴミ袋を防寒具にして約17キロの距離