

館山若潮マラソン 1月25日(日) 開催

レポート: Y.S

館山若潮マラソン(略称:若マラ)に参戦してきました!

結果から申しますと…惨敗です(T ^ T)

先週から調子が悪く、引きずってしまいました。。

来年参加するときは、気持ちを新たにリベンジしたいと思います。

以下、詳細です。

----

早朝にN田さんが迎えに来てくださり、一路館山へ。今回の参加者はN田さん、M手さん、そして私の3人。N田さんは、館山のインターを降りたコンビニでユンケルを購入。私は、今更朝食。もうこの時点で負けを認めたと同然でした。一緒に参加したM手さんは、フルマラソンを既に8回経験しているそう。スレンダーで、見るからにランナー向けの体系でした。私はいつまで経っても、エセアスリート。頑張ります…。

午前10時。ああ、これから走るのかあ…と半分諦めてはいるが、あとで運気が好転するかもしれないという、僅かな望みをかけて、スタートラインに。よーい、どーん!

5km 33.39  
10km 33.07 この辺で右足裏の外側が傷み始める  
15km 34.18  
20km 35.34  
ハーフ 2.25.40  
25km 36.46 2.54.12  
30km 44.48 3:39.00 激坂が始まる。痛み治まらず。  
35km 48.44 4:27.45 右ふくらはぎが張ってくる  
40km 測定不能 エアサロンパスに助けられる  
42km 制限時間オーバー

こんないい加減なラップですいません…。

後半、腕時計のラップカウンターを押しまくってたようで  
レポートに書き起こそうとしたら、自分でも理解できません。  
なんてお粗末な!

こんなズタボロなデビュー戦でしたが、身にしみて感じたことが  
いくつかありました。

フルマラソン完走は容易ではない

ベテランからすれば「当たり前じゃ！」と怒られそうですが、正直、甘く見てました。

今まで、練習すれば何となくうまくいっていたので、

今回の正月の体重増加でも、練習不足でも「なんとかなるさ」と自分のモチベーションの低さを理由に練習しなかったのだと思います。今回、デビュー戦の手痛い洗礼を受けて、気持ちを新たに練習に取り組みたいと思います。

ペース配分がとても重要

いくつかのレースを経験して、ペース配分の重要性を身にしみて感じたのですが

やはり、まだまだペースを体でつかめていないようです。42.195km 何が起こるか分からないので、ある程度計画を立てて走らないと、記録どころか、完走すらできないと感じました。

沿道のボランティアやスタッフの暖かい支援

今回も、途切れない沿道の声援に何度も何度も助けられました。私自身、色んな大会に出て、色んな方々の声援とともに気分が盛り上がり、ときに励まされ、喜びと楽しさを分かち合ってきたのですが今回は、さらに今までを上回る感動を受けました。いつ、リタイヤしてもおかしくないし、もうヨレヨレの私に「もうすぐだよー！！」と声援を送ってくれた方々に感謝でいっぱいでした。

今回のフルマラソンは気持ちで走りきった。もう、これに尽きます。

今年はまだ始まったばかりですが、厳しい現実を受け入れて(?)

公私共に気合をいれて一年を乗り切りたいと思います。皆さんも、充実したスポーツライフを！

最後まで読んでいただき、ありがとうございました m(\_ \_)m

