

2008年4月に名古屋から東京に転勤となり、当面の目標として「東京マラソンを完走すること」を掲げました。フルマラソンの経験は過去に4回ほどありますが、結婚してからこの10年くらいトライアスロンもマラソンも休眠状態で、レースでは走ったことがなかったのも、まずは走れる体作りから始める必要がありました。

まずは試しに地元の三重県で昨年10月に行われた「鈴鹿山麓かもしかハーフマラソン」に出場し2時間かかりましたが、ハーフマラソンは走れる目処がつき、少しずつ走る距離をのばして、フルマラソンを走れるように準備をしてきました。

12月の東京マラソン結果通知は思いがけなく「当選」のメールが届き、具体的な目標が決まってからは、1月には約100キロ、2月には約200キロと平日も皇居や浦安のTDR周辺を走って距離をかせぐことができました。

また最近のマラソンブームのなか、東京近辺でいろいろなイベントが開催されており、金哲彦氏による体幹ランニングの話を知ったり、ナイキのランニングアドバイザーから直接アドバイスをしてもらったり、知識面も最新情報を取り入れて大会に臨みました。

今回の大会前には体調も良かったので、目標タイムとして、スタートラインを超えてから4時間ペースでいこうと計画しました。人数が多いので号砲が鳴ってからスタートラインまで10分くらいはかかるであろうと見込み、グロスタイムは4時間10分から15分を想定し、事前受付時にナイキのブースでもらったリストバンドに4時間ペースのスプリットタイムを張りつけて準備しました。

レース当日の朝は曇りで気温的には低くもなかったのですが、一応雨と寒さに備えて、半透明の大きなごみ袋に穴をあけた簡易合羽を着てスタートブロックに並びました。実際に走り出すまで待ち時間が40、50分あり、その間ビルの谷間から風が吹いてきて寒かったので、合羽を準備したのは正解でした。

9時10分、号砲が鳴りいよいよレーススタート。なかなか集団が動きださずでしたが、9時17分ごろようやくスタートラインを通過、3キロくらい走ったところで体も温まり、簡易合羽も脱いで走り始めました。新宿から皇居、日比谷あたりまでは緩やかな下りで、品川の15キロ地点まで5キロ28分ペースでまずまずの前半でした。

15キロくらい走ったところでトイレに行きたくなり、トイレを探して走ったのですが、どこのトイレも行列ができていたので、16キロくらいのところで、やむを得ず行列に並び用を足しました。3分くらいタイムロスはありましたが、その後はしばらく快調に走ることができました。

トイレからコースに戻り走っていると「古田さーん」という沿道の声援が耳に入りました。周囲を見渡すと野球解説者の古田敦也選手が自分の横を走っていました。白いTシャツと黒の短パンで非常に地味なウェアでしたので、ランナーの中で古田選手に気がついた人は少なかったと思います。でも体が大きくがっちりしていたので、沿道からところどころで「古田さーん」という声がかかり、その度に手をあげて声援にこたえていました。

20キロ地点をすぎ、銀座、日本橋を過ぎた頃から、雨が降り出しおまけに風も強くなってきて逆風の区間はなかなか大変でした。また疲れも少しずつ溜まってきていましたが、浅草往復の35キロ地点までは沿道の応援も特に熱心で私設エイドステーションもたくさんあり（人形焼もいただきました）、なんとか5キロ31分ペースをキープすることができました。

35キロ地点をすぎ、佃大橋の登りのあたりでは、疲れがどっと押し寄せ、風も強くなり一気にペースダウン、気持ちでは走っているのですが、実際には歩くようなスピードとなってきました。いままで自分と同じペースで抜いたり抜かれたりして走っていた古田選手はこのあたりでも大きくペースダウンせず走り去っていきました。結局この区間（35ー40キロ）は36分50秒もかかってしまいました。40キロの表示が見え、あと2.195キロとなっても、なかなか体は動かず、あとは精神力のみでなんとかゴールにたどり着き、結局グロスタイムは4時間30分09秒でした。

振り返ってみると、14年ぶりのフルマラソンということで、事前に準備できることは全て行い、雨と強風のコンディションのなか自分の力を出し切ることができ、非常に満足しています。この大会はコース設定、雰囲気、沿道の声援、運営方法も素晴らしく、また来年も当選したら是非出場したいし、もし落選してもどこか他の大会に出場し一年に1回はフルマラソンを走り続けて次回の当選を待ちたいと思います。

