

走友

天白川走友会編集委員製作

～目次～

・集合場所のお知らせ

・集合時間について

・5月の例会メニュー

☆2017 マラニックについて

☆ソウル国際マラソン完走記

☆集合場所のお知らせ

集合場所 : 菅田橋下流 200m 地点(雨天時:菅田橋下)
河川敷工事 : 2016/10 よりさらに上流側へ工事が進んでいます、終了時期は不明です。

☆集合時間について

10月～5月の例会集合時間は7:00です。
お間違えの無いようにお願い致します。

☆5月の例会メニュー(集合 7:00)

月日	例会練習メニュー	☆近郊の大会	◎注目の大会
5/7	(最大)25km 走 A4.00～6.00/km(ペースは参加者で) Bフリー		
5/14	インターバル 3000m → 2000m → 1000m (それぞれ間に休憩 r3'-2'が入ります)		◎美浜・五木ひろしマラソン ◎第41回富士裾野高原マラソン
5/21	タイムトライアル 5km or 10km		
5/28	野外走 牧野が池緑地(往復 11 km + α)	☆第2回清流木曾川 中津川リレーマラソン	
6/4	※例会休み マラニックのため	☆南木曾町・妻籠健康マラソン ☆ラグーナビーチリレーマラソン	

※お知らせ

・10月～5月の例会集合時間は7:00です。
・給水は各自が必ず用意してきてください。

・6月～9月の例会集合時間は6:30です。

☆2017 マラニックについて

担当リーダー : 平野

他担当者 : 木下、岡本、二村、中尾、志村、石上、神谷、中神、船張父子、山

日時 : 6月4日(日)雨天決行

集合場所 : JR 恵那駅 8:00

JR 金山駅 AM6:37 の中津川行最後尾にご乗車ください。

鶴舞、千種、大曾根からご乗車でもOKです。

コース : 恵那駅 8:10 頃スタート、阿木湖→日本一の田園景観展望所→岩村の古い町並み→花白温泉(約23キロ)

花白温泉入浴後、明知鉄道の一両を貸切、列車の中で宴会をします。

恵那駅	8:10	阿木湖ダム、田園景観日本一の展望所、岩村の古い町並み、等で休憩
↓		
花白温泉	11:00	入浴（注:営業は 11 時からです。540 円）
↓		
電車乗車	11:52	時間厳守でご乗車ください ※注意：5 年前に比べ 22 分出発が早くなりました。 前参加者はご注意下さい。臨時列車ではないのでくれぐれも間に合うように
明智駅着	12:05	車内で宴会もよし、駅前探索もよし、トイレは乗車前に済ませておくこと (車内にトイレはありません)
↓		
明智駅発	12:33	
↓		
恵那駅着	13:21	解散、気を付けて名古屋までお戻りください

※ウォーキングの人は 7:58 発で明智まで行き、12:33 の明智駅発で合流します。

※前回は恵那⇒明智間の料金は無料でしたが、今回は 690 円ご用意ください。

※会費 3,000 円(余った場合は返金の予定)

ふるってご参加のほどお願い致します。

☆ソウル国際マラソン完走記

小川

3 月 19 日(日)ソウル国際マラソンを走ってきました。

今回、マスターズ 50 歳～55 歳の日本記録を狙ってこのレースを走りました。

なぜ、ソウル国際マラソンなのかというと、昨年 12 月の本命レースだった福岡国際マラソンが失敗に終わり、その後、コンディションを立て直すのに 2～3 ヶ月かかるので、2 月、3 月で国内でタイムの出そうなコースで、申し込みが間に合う大会が無かったためです。

ソウル国際マラソンは過去 2 回走った事があり、コースはほぼフラット、日本と時差も無く、距離も近いので、このレースを 16 年度シーズン 2 度目の本命レースにしました。

結果から書きますと、タイム 2 時間 34 分 34 秒、一般クラス(エリート選手以外のクラス)6 位、総合順位は不明。

05km 0:17:42 10km 0:35:17(17:35) 15km 0:52:38(17:21) 20km 1:10:30(17:52)
25km 1:28:26(17:56) 30km 1:47:07(18:41) 35km 2:06:18(19:11) 40km 2:25:44(19:25)
Fin 2:34:34(08:50)

ソウル国際マラソンはウェーブ方式のスタートになっています。

まず午前 8 時にエリート選手と殿堂の選手がスタート。エリート選手というのは海外招待選手とか、韓国内の実業団選手、持ちタイムが 2 時間 20 分以内くらいの選手です。

次の殿堂の選手というのがイマイチ定義が解らないのですが、多分、今現在、一般ランナーの中では早い人とか、過去に早いタイムで走った事がある人たちっぽいです。

その次に一般ランナーの A ブロック、B ブロック、・・・E ブロックと続きます。日本事務局を通してエントリーすると、自動的に A ブロックから走れるのですが、A ブロックのスタートは殿堂の選手がスタートしてから 5 分後くらいでちょっと間を空けます。その辺はスタートの司会者のさじ加減なのか、適当。。。。

ウェーブスタートなので、スタートラインを超えてからタイム計測が始まるので、日本のマラソンの様にスタートの号砲と同時にタイム計測が始まるレースと違い、後ろの方からどンドン人が押し寄せる事は無く、後ろのブロックのみなさんは余裕でスタートしていきます。

今回、僕はタイムを狙っていたので、A ブロックの中でもほぼ最前列からスタートしました。驚いたことに、スタートして数百メートルで僕の前には 4、5 名の選手しかいない状態になっていました。A ブロックはそんなに早い選手はいない模様です。そして 3、4km も走ると、先頭に立っていました。

前日の移動で、思いの外疲れてしまった事もあり、目標タイムは 2 時間 33 分くらいでやや控えめにしました。5km は 17 分 35 秒から 40 秒くらい、キロ 3 分 31～32 秒/km で走る予定でした。だから、自分の予定していたペースで走っていたら、A ブロックにはそんなに早い選手がいなかったという状況です。。。。

一人、選手が僕の後ろに付けていたので、今日の目標タイムはどれくらいか?とか、このペースはあなたにとってどんなペースか?とか英語で聞いたら、イマイチわからんみたいなお返事で頼りない。案の定、5km くらいで足音が遠のいていった。

(後でわかった事ですが、その選手も日本人だったらいい。日本語で話せば良かった(˘˘)

そこからは一人旅。殿堂の選手の遅い方の人たちにどンドン追い付くのですが、5 分前にスタートした人た

ちなのでペースが違って集団にはなりません。

10km～15km の LAP がちょっと早いのは、体感的にはイーブンのつもりでしたが、今回のレースで一番体が軽かったタイミングだったのかもしれない。前方の殿堂の選手を追い付いては抜き去るの繰り返しで、少しペースが乱れてしまいました。この区間のペースアップが無ければ、もう少し結果が違ったかもしれません。

レースの後半は、25km と 35km に橋があつて、ともにちょっとしたアップダウンがあります。大したアップダウンではないのですが、後半の疲れた状態には堪えます。2 段階でペースダウン。。

今回、このレースまでの仕上がりは良かったので、ペース配分さえ間違えなければ 2 時間 33 分は固いと思っていたのですが、35km の地点のペースから、33 分台が赤信号。なんとか根性を出して踏ん張るのですが、なかなかペースが戻りません。このペースが今の自分のベストを尽くしているか?と何度も何度も頭の中で繰り返しながら忍耐の走りは続く。。

そんな中、韓国人の応援は”ファイテン!”なんです。40km を過ぎたくらいの所で、僕のユニフォームの”天白川走友会”を見て日本人と分ったのか、”がんばれっ!”っていう応援が聞こえた。なんか嬉しくて涙ぐみそうになった。歳を取るとどうも涙もろくなって敵わない。しかし、涙ぐむのはまだ早い。ゴールして記録を出してからにしようと思って踏ん張った。

ラスト 1km は殿堂の選手に抜き返される場面が多くなったが、何ともならず、最後の力を振り絞ってなんとかゴール。自分の腕時計で 2 時間 34 分 36 秒。マスターズ M50 の日本記録も 2 時間 34 分台。何秒だったか?! 34 分台でゴールする想定がなかったので覚えておらず、記録が出たのか出ないか解らない状態でした。荷物置き場に自分の荷物を取りに行き、持って来ていたマスターズ記録の資料を見ると、2 時間 34 分 18 秒。。自分の腕時計での計測に誤差があるにしても 20 秒近く差がひっくり返る事はありません。残念ながらマスターズ日本記録ならず。。

今シーズンは 9 月くらいまで膝の故障で春から夏にかけてトラックのスピード練習が積めなかった事、また故障によるマラソントレーニング開始の遅れで今一つタイムが出ない結果に終わりました。しかし、ここ数年の中では故障を気にしながらもそれなりに負荷をかけた練習が秋くらいから出来る様になり、明るい兆しが見え始めた感じです。マスターズ日本記録は達成出来ませんでしたが、来シーズンに向けては春からのトラックでスピードを磨き、夏以降はロング走でスタミナを付け、必ずやマラソンのマスターズ日本記録を塗り替えたいと思います!

完走記はここまでですが参考までにソウル国際マラソンまでの僕の主なトレーニングを載せておきます。

- 2/12(5 週間前):モリコロパークでフルマラソン 2 時間 37 分 41 秒(距離が若干怪しい)
- 2/19(4 週間前):西濃駅伝 9.3km 32 分 36 秒
- 2/26(3 週間前):犬山ハーフマラソン 1 時間 12 分 47 秒(マスターズ M50 日本記録)
- 3/5(2 週間前):各務原ハーフマラソン 1 時間 12 分 53 秒
- 3/11(1 週間前):名城公園 25km ペース走 キロ 3 分 40 秒ペース(本番の 10 秒落ちペース)
- 3/15(4 日前):400m インターバル 8 本 全力ペース

上記がポイント練習ですが、ポイント練習以外の日は 10km から 24km の JOG でつないでいます。そのほか、水曜日の瑞穂練が入ったりします。

フルマラソンの本番レース前 1 ヶ月のトレーニングとしてはほぼ僕の思う理想的な内容をこなす事が出来ました。この内容は、僕のように 2 時間 30 分～40 分を狙う人だけではなく、3 時間半くらいを狙う人でも十分通用するメニューだと思います。

勿論、目標タイムが違う人はトレーニングのペースが違ってきますが、距離や、その人にとっての全力という意味では共通です。

特に重要なのは、約 1 カ月前のフルマラソン。40km 走でも構いませんが、フルのスタミナを付けるトレーニングです。40km 走は疲れが残るので、本番 1 ヶ月前くらいが丁度良いです。

それから、もう一つ重要なのが 1 週間前のレースペースでの 25km ペース走。1 週間前というと結構疲れを取るために負荷を落とす人が多いのではないかと思います。1 週間もトレーニングの負荷を落とすと走力ダウンが始まります。

折角、何カ月も前からトレーニングを積んできているのに、最後の 1 週間を休んだら台無しです。25km が不安というなら 20km でも良いです。ただ、10km とか 15km とかだと落とし過ぎです。

元々、こういうメニューでトレーニングをしている人は良いですが、そうではない人で、タイムが伸び悩んでいる人がいたら、是非、トライしてみてください。