

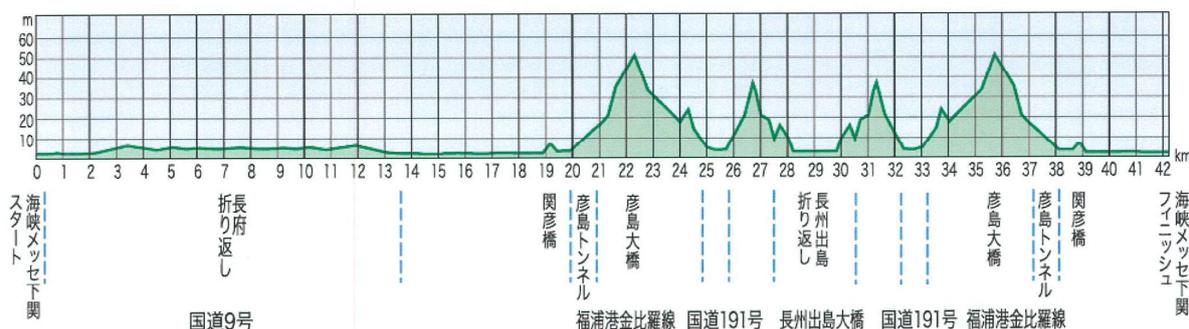
# 「還暦マラソン」

2022年12月1日

1 / 4

人が年齢を重ねていく過程において「節目」と呼ばれる年齢がいくつかある。その中でも私くらいの年齢になると「還暦」と言う節目は多くの人にとって最も記念すべき年ではなかろうか。私もかなり以前にその還暦を迎えたわけだが、前職においては定年を迎える年でもあり、家族で食事に行き赤いものを身につけたり、お祝いをいただいたりもした。それはそれで記念すべきものであり、当然楽しくありがたいものでもあったのだが、何か他に節目の記念となるものはないものか考えた。そこで何故かふと思いついたのが人生最初で最後の「下関海響マラソン」への挑戦であった。今回のコラムではその時の様子を紹介してみたい。

私は若い頃から決して上手くはないが体を動かすこと自体が好きでスポーツ全般に興味を持っていた。中でも「走る」に関して興味と健康面とを考えて軽いジョギングなどはたまに行っていた。それでも距離的にはよく走っても5~10km程度であり、個人的に思い入れの強い角島大橋を渡る「夕やけマラソン」の10kmの部には成績はともかく長く参加してきたものである。しかしながらフルマラソンを走る・・・ということなど考えたこともなく、また年齢的にも本当に完走できるのか・・・という不安も大きく「海峡マラソン」へ挑戦するということは家族には伝えたものの職場関係には最小限の人しか伝えず、秘密裏に準備を進めることとした。それが無事申込を終えた5月頃のことである。出来る範囲ではあったが独りぼっちな挑戦が始まった。



コース高低図

## 【練習計画立案】

まずは練習計画を立案しなければならないが、何をどうすれば良いかさっぱり解らない。そこで比較的身近にいた準プロランナーのような若い人に相談することとした。彼は親身になって話を聞いてくれて翌日には11月5日の本番までのかなり詳細な練習スケジュールと注意事項などを持ってきてくれた。それを感謝して受取るとともに簡単なレクも受けた。ちなみに注意事項の表紙には(初級編)と印刷されていた。

練習計画の大まかな内容は「器を大きくするトレーニング」に始まり「基礎作り」「走り込み」「実践練習」「調整」と続く。また、注意事項の最後に「大会翌日はどんな結果であっても休んではいけません。意地出勤!!!」とあった。頑張らねば・・・制限時間は6時間!・・・ちなみに目標はあくまで「完走」である。

# 「還暦マラソン」

2022年12月1日

2 / 4

## 【練習】

それから夕方を中心に本格的に？練習を始めたのだが、当然仕事や飲み会や天候などにより毎日走れる訳ではない。

それでも回数と何よりも長い距離走を重ねることが肝要と思い、少しの時間でもあればジョギングに充てるようになった。そのうち疲れている時でも走らないと不安になり走らざるにはいられなくなった。いわゆる一種の「病気」である。その年の大会開催日は11月5日だったので練習期間はざっと6ヶ月であった。当時の練習状況の記録を見てみると、その期間で練習したのは88日で走った総距離はちょうど800kmであった。一日の走った距離は5kmという日もあったがおおむね10km以上、最高は30kmであった。走る速度は勿論ユックリペースであるが、おおむね6分/kmを目標としていたが、これより速くも遅くも走れなかった。

ただ、練習メニューの中に「起伏のあるコースでの練習を取り入れること」とあったのだが、長い距離を走ることのみに重点を置いていたため、それはあまり取り入れることは出来なかった。それが大会当日の命取りの一因になろうとは微塵も考えていなかった。にもかかわらず自分ではそれなりの練習は出来たという変な自己満足的な達成感を持っていたのも事実であった。

## 【大会当日】

### 【スタートまで】

11月5日(日) 当日を迎えた。天気もマアママのようだった。

早朝から、応援に行くという妻とたまたま帰省していた娘を連れて三人で下関に向かった。ちなみに妻と娘は最初の頃と



最後の頃は沿道で応援してくれたが、あとは買物を楽しんだらしい。 **当日の状況①**

スタート地点付近に着くとまず脱衣所兼控室のようなところで身支度を調える訳だが、ふと周りを見渡すと顔見知りの多いこと・・・ビックリするやらホッとするやらであった。長蛇の列に並び無事にトイレを済ませてから落ち着いてスタート地点に向かう。私は持ちタイムが無いのでかなり後方からのスタートであった。

### 【0~20km】

スタート時間が近づくとセレモニーが行われ、そして8時30分、号砲が鳴った。1万人以上の選手が一斉に走り出す。とは言え、前述のとおりかなり後方からのスタートであったため号砲から走り始めるまで5分近くかかったのではなかろうか(実際は3分33秒であった)。

当然ユックリペースなので何のことはなく余裕のスタートであった。スタートしてまもなくの亀山八幡宮あたりで妻と娘を見つけ余裕で手を振った。ここで練習計画の注意事項にあった「周りのペースに惑わされないこと」を念頭に足を進めた・つもりであった。少しペースが速いかも……。それにしても途絶



**当日の状況②**

# 「還暦マラソン」

2022年12月1日

3 / 4

えることのないこの沿道からの声援は凄いのひとつ、この大会に寄せる地元の熱い思いが伝わってきた。中には小さな子供がアメの差し入れをしてくれる、思わず赤面してしまうが感謝感謝・・・しかしこれでは歩くことも許されない。

15km を過ぎるとほぼスタート地点付近にいったん戻るようになるが、そこでトイレ休憩をとった。そして関彦橋を渡り彦島トンネルへ・・・まだ余裕であった。

[20～30km]

彦島トンネルを抜けいよいよ彦島大橋へ、目の前に急勾配の橋が見えてきた。

その長い上り坂にさしかかった距離にして全体の約半分ほどの所で「地獄」が来た。両足の付け根と膝あたりの様子がおかしい。ユックリでいいからと何度も自分に言い聞かせるが思うように足が動かない。初めての経験であった。能力・体力に起因するものも勿論あるが、前述した「起伏のあるコースでの練習」をあまりしなかったことがこの原因のひとつであったのかも知れない。「こんな橋を誰が作ったのか」などと訳の分からないことを思いつつ、いったん立ち止まり軽くストレッチをしてレースに戻ろうとするがダメであった。仕方が無いので歩く程度のスピードだったと思うが何とか一歩ずつ前進した。遠く海を見ると「長州出島」が見え始め「あんなに遠くまで行くのか」と思い気を失いそうになった。

そうこうもがいているうちに何とか折り返し点である「長州出島」にたどり着いた。周りの人もすれ違う人も皆苦しい表情をしている。自分も笑顔を絶やさないようにしたいがきつと凄い表情だったに違いない。島内の折り返し点付近にはエイドステーションがあるのでそこでスプレーを吹きかけまくったりした。そしてゆっくりストレッチをしてエネルギー補給ゼリーなどをゲットした。またそうめん好きの私にはたまらない「菊川そうめん」が小さなカップで提供されており図々しくも2カップいただいた。しかし長居をしても足の痛みと疲労は回復しないし、ゴールも近づかない。気持ちを切り替え再度レースに戻る。

[30km～フィニッシュ]

相変わらず歩くように歩を進める。そして立ち止まってはストレッチ・・・の繰り返しである。

同じような動きをしている人も非常に多く「もう少し足が動けば多くの人を抜くことができたかも」などとまるで現実にそぐわない不謹慎なことを思ったりもした。

ふと後ろを見ると頭に風船を付けた5時間のペースメーカー二人の姿が見えた。ペースメーカーは大きな声を出し周りを鼓舞しながら走っている。私は何とかこのペースメーカーには抜かれまいと気合いだけは入れ直したが、しばらくすると抜かれてしまいそのうち姿が見えなくなった。

何とか関彦橋付近までたどり着くとそこに妻と娘が待ち構えていた。ス



ビフォー（往路の亀山八幡宮付近）



アフター（復路の関彦橋付近）

# 「還暦マラソン」

2022年12月1日

4 / 4

スタート直後の姿とはあまりに変わり果てた私の様子を目の当たりにして二人とも何と声をかけたらいいか解らなかったであろう。私としては引きつった笑顔を見せるしかなかった。

そして何とかフィニッシュ！内容はどうあれ「完走」という目標は達成できた。タイムはグロスで5時間16分40秒、情けない結果に終わってしまったが、ゴール直後の爽快感と達成感だけは一人前にあった。

## 【大会後】

上述の爽快感と達成感を感じたのは一瞬であり、すぐに疲労感と無気力感に変化した。放心状態で家族と合流し山口への帰路についた。お腹もあまり空いていなかった。

ただ最初の注意事項にあった「大会翌日はどんな結果であっても休んではいけません。意地で出勤!!!」は守らなければと思い、翌月曜日には足の痛みを隠しながら意地で出勤した。それにしてもまさに「身の程知らず」であった。やはり思いつきで無理することは決して体には良くなく「分相応」という言葉の大切さを身をもって経験させていただいた。

## 【現在】

今でも健康のためと思い時々体を動かすが、最近は一歩すらウォーキング中心である。少し大股で10分/kmくらいで1~2時間ほど歩く。先日1~2kmほど走ってみたが当時のように6分/kmではとても走れなかった。少し悲しい気持ちにはなったが、これも年齢のせいだと決めつけることにした。そして、これからもあくまで健康維持のため身の丈に合った運動は続けていきたいと心を新たにした次第である。

## 【締め・今回の一言】

「辛い」と言う字がある。

もう少しで「幸せ」になれそうな字である。

第10回記念大会 下関海響マラソン2017 開催日：2017年11月5日			
藤山 藤山 藤山 藤山			
山口県 No.7413 総合順位:5298位 種目別順位:371位			
通過時刻	グロス	ネット	ラップ
Start	00:03:33		5281位
5km	00:31:43		4609位
10km	00:29:53		4562位
15km	00:29:31		4872位
20km	00:35:07		4701位
21.0975km	00:07:48		4724位
25km	00:28:57		4877位
30km	00:43:16		5140位
35km	00:48:16		5477位
40km	00:43:24		5441位
Finish	00:15:12		6986位

## 記録

藤山 一郎

(「コース高低図」は「下関海響マラソンHP」より引用した。)