

— みんなのカブリッチオ —

## SART ランニングクラブ 2013 上尾シティマラソン・小江戸川越マラソン出場！

国立障害者リハビリテーションセンター 肥沼武司

上尾シティマラソン 2013年11月17日（日）、川越マラソン 11月24日（日）に出場しました。メンバーは全員無事完走し、恒例の補給宴会を楽しく行いました。

今回、上尾で初ハーフに挑戦した済生会川口総合病院の高橋さんに完走記を頂いたのでご紹介します。

# 上尾マラソン

## 上尾シティマラソン完走記

済生会川口総合病院 高橋美香

上司の誘いをきっかけに、病院の仲間9人と生まれて初めて本格的なハーフマラソン大会に参加しました。スタートは上尾運動競技場。朝7時に現地に到着してみると、すでにものすごい数の参加者でごった返していました。雰囲気満喫する間もなく、着替えと準備体操を行いスタートに備えました。陸上競技場のトラックに入るとそこはまさに通勤時間帯の満員電車。スタートの時間が近づくにつれて緊張感が高まってきました。“ドン、ドドン”と花火の音とともに満員電車がゆっくり動きだしました。



コースに出ると沿道からは声援が聞こえ気持ちよく走りだしました。同僚がペースメーカーを申し出てくれて、3km地点ぐらいまで後ろについて行きましたが、突然私を裏切り置いてきぼり。その後ゴールまで1人旅が続きました。折り返し地点までは順調に走れましたが、その後は苦しみながら2か所の関門を何とか制限時間内に通過し、ゴールを目指しました。残り3kmになるとバテバテで苦しいし膝は痛くなるし大変でしたが、上尾駅前の応援をエネルギーに最後まで頑張りました。ゴール前のトラックでは職場の仲間がハイタッチで迎えてくれて、達成感で涙が出そうになりました。そしてゴール。初めてのハーフマラソン、タイムアウトで回収されずに制限時間内で走りきることができました。

大会終了後、上司とSARTの補給宴会に参加させてもらいました。少し遅れて参加しましたが、すでにメンバーの方はかなり盛り上がっていました。走った後のビールの味は格別だそうです。ピッチャーがどんどん消費されていきます。明らかに補給しすぎです。私1人だけでは手に負えませ



ハーフは6000人出場



ん。しかし、初参加の私を快く受け入れていただき、楽しい時間を過ごすことができました。次回もSARTメンバーとのマラソン参加を約束して解散となりました。

只今、マラソンメンバーを募集しています！マラソンに興味のある方がいましたら一緒に走りましょう！皆さんの参加お待ちしております♪

## 川越マラソン

### 小江戸川越マラソン報告

上尾の翌週行われた小江戸川越マラソン。埼玉医大の平野さまをはじめとする、埼玉医大メンバーと一緒に走りました。この川越の大会も第4回になり、全体の出場者は1万人を超えるこの地域屈指の人気大会となりました。メンバーは全員完走、埼玉医大のメンバーもハーフ・10kmの部門に出場し、無事完走しました。補給宴会はほぼ恒例になっている焼肉です。全員でお肉に舌つづみして、マラソンから仕事の話まで楽しい時間を過ごしました。



## 所沢航空公園

### 今年も出ます 8時間耐久レース

昨年、皆さままで出場した所沢航空公園8時間耐久レース。今年もSARTランニングクラブで出場します。8時間といえども、実際は1周3.2kmで上がる方もいるし、しっかり長距離を楽しむ方もいます。個人の目標距離で走りませんか？補給宴会は会場でやっちゃいます。よかったら一緒に参加しませんか？



昨年、8時間耐久レース補給宴会の光景♪

### SARTランニングクラブメンバー募集

ランニングに興味がありましたら一緒に走って、補給宴会やりませんか？ご連絡お待ちしております。  
 1：練習は各自自主活動 2：大会出場の際、所属は「SART」と記載 3：出場後は走った分のカロリーをビールなどで補給宴会 4：連絡窓口（肥沼 t-koinuma@sart.jp）