

SART ランニングクラブ 2016 上尾シティ & 小江戸川越マラソン出場

「上尾シティマラソンぎりぎり完走記」

～おじさん ありがとう！！～

新久喜総合病院

荒川 翼

2016年11月20日に上尾シティマラソンが開催され、同僚、先輩技師の方々、合わせて11人でハーフマラソン(21km)の部に参加してきました。上尾マラソンは箱根駅伝に参加するような大学のチームから自分のような普段は一切走らない一般人も参加でき、毎年約8000人が参加する大会になっています。(今年の参加人数もハーフの部が5000人、5kmの部なども合わせると約8000人が参加したようです)。

上尾マラソンには制限時間が2つ設定されていて、15km地点で1時間45分、ゴール地点で2時間20分を超えてしまうと完走扱いになりません。特に15kmの関門で引っ掛けてしまうと、強制的にバスに回収されてしまい、自分の足でゴールできなくなります。そしてその後一年間、「同僚からいじられ続ける」ことになってしまうので、15km地点はいかなる手段を使ってでも制限時間内に到達しなければなりません。

私は今年で参加するのが3回目でした。初年度は、ほぼ練習せずに本番を迎えたため、15km関門は突破しましたが、ゴール地点で2時間20分を超えてしまい、記録に残らず悔しい思いをしました。走った直後に「来年こそはしっかり練習して完走してやろう」と思ったのですが、その後、練習することはありませんでした。練習ゼロの不安

の中走った去年は、ペースを上げすぎない作戦をとり、2時間10分ほどでゴールすることができました。

「練習しなくても自分は走れる」と勘違いした私は、今年も1回だけ家の近くの公園をランニングしたのみで(流行りのポケモンGOをしながら)大会当日を迎えました。9:00にハーフの部がスタートし、私は同僚としばらく2人で走っていました。1年目の経験から、ペースを上げすぎると後半走れなくなると分かっていたので、抑えながら、1km6分30秒になるよう調整して走りました。折り返し地点を過ぎ、体力に余裕があったので少しペースを上げたのですが、それが仇となり、その後どんどん足が上がりなくなってしまいました。1km6分30秒ペースを守れなくなっていきました。(同僚も先に行ってしまいました)。どうにか制限時間内に15km関門を越えることができましたが、やはり日ごろの練習不足は否めず、17kmから足が痛くなりすぎたため心が折れ、走るのを止めてしまいました。一度止まってしまうと再び走り出すのはほぼ不可能で、その後はほとんど歩いていました。残り1kmを切った辺りで再び軽く走り始めましたが、制限時間の2時間20分以内でのゴールが大分怪しい時間になっていました。諦めかけていたところ、沿道の知らないおじさんの「あと3分で時間だぞ。最後だ、がんばれ!」という声が耳に入り、全力を出して走ったところ、2時間19分57秒でゴールテープを切り完走できました。諦めないで本当に良かったです。そして「おじさんありがとう!」

毎年走り終わった後は、メンバーで駅前のお店で打ち上げをするのが恒例になっていて、今年も楽しい会となりました。

毎年思うのですが、来年こそはしっかり練習して走りたいと思います。



小江戸川越マラソン

小江戸川越マラソンは、前日の雨が心配でしたが、当日は曇りのち晴れ、ほどよい湿度と気温はマラソンには最適な条件となりました。埼玉医大のメンバーのうち、10km 男子は 40 位内、ハーフ女性は 50 位内に入る素晴らしい記録を収め、埼大チームのパワーを感じさせられました。大会後の補給宴会は、ランニングから仕事まで幅広い内容で会話が弾み、大変楽しい時をすごしました。また来年も出場予定ですので、よかったら一緒に走りませんか？



SART ランニングクラブ メンバー募集

今回は毎年7月に開催される、所沢航空公園8時間耐久レース（通称：グルメマラソン）を予定しています。約3.2kmの周回コースなので、毎回エイドステーションで美味しい補給（かき氷・冷やし中華・サンドイッチ・ビール?）が待っています。なおランニングクラブは、スタートから4時間後の正午を目安に、補給宴を行います。興味のある方はご連絡ください。

- 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（国立リハビリ 肥沼 t-koinuma@sart.jp）

*最近、定期的集まる主な大会としては、11月開催の上尾シティマラソン（ハーフ・10k）・小江戸川越マラソン（ハーフ・10k）。7月開催の所沢航空公園8時間耐久レースになります。その他にも4月の彩湖（戸田市）などにも出場しています。よかったら一緒に走りませんか？

