

# GRASS ROOTSの冒険者たち

～ 潔めよう! たどり着きたい未来に向かって ～

その18 (R04.06.29)

～ 攻めるか、逃げるか ～

始業式で、私の目標を伝えるとき、言葉に詰まったことを覚えているだろうか。そのときの心境を伝えます。言葉に詰まったのは、「フルマラソン挑戦で攻めるか。」、それとも「ハーフマラソン挑戦で逃げるか。」の2つで迷いがあったからです。

「フルマラソン挑戦」と伝えれば、難しい挑戦となります。攻めの姿勢と言えはかっこよいかもかもしれませんが、実現の可能性は低い。42.195kmという距離は、果てしなく長く感じます。今でも、「本当にできるのだろうか。」と毎日、不安です。

「ハーフマラソン挑戦」と伝えれば、実現の可能性は高くなる。たどり着きたい未来へ向かって努力したことが形になります。でも、それは、偽りのたどり着きたい未来です。もちろん、ハーフマラソン完走もすばらしいと思うが、練習から考えれば走れそうな距離であったからです。でも、逃げずに攻めの姿勢で、「フルマラソン挑戦」と伝えてよかったと思っています。

さて、先日、南魚沼グルメマラソンで大会デビューをしました。自分で提出したゴール予想タイムから、青、オレンジ、黄色の3グループに分かれてのスタートでした。

私自身は、一番遅い黄色グループでした。降りしきる雨の中、「今日は、だめだな。雨で走りにくいから、目標は完走かな。」と思って、弱気にスタートをした。

スタート直後に、雨はやみ、気温が高くなり、走りやすい天候に変わりました。「チャンスかもしれない!」と思ったが、人がいっぱいいて、思うように前に進めない。

スマートフォンのアプリが、「1kmあたりの時間は5分56秒」と音声で知らせてくれた。「もう少し、ペースを上げないと、金曜日に決めた目標の2時間を切ることはできない。」と思い、ペースを上げて、人の波を縫うようにすり抜けた。

その後は、15km地点まで、1kmあたりの時間は5分15秒前後で走れた。「このままいけば、2時間切れるかもしれない。」と思いながらも、「いつも、後半にペースが大幅に落ちる。」という不安を抱えて走った。ここから先に緩い上り坂があり、少しペースが落ちた。「ここで、何とか我慢しながら走ろう。」と自分に言い聞かせて、走り続けた。17km過ぎからは、再び快調になった。非公式の自己新記録を10分以上短縮して、1時間52分32秒でゴールできた。努力が報われた瞬間であった。まだまだ、フルマラソン完走には遠いが、今後もしっかり努力していきたいです。

ただ、オーバーワークで両ひざが痛み始めたので、6月下旬は走ることを我慢しています。練習をしない時間が、気持ちを不安にさせますが・・・。

