

# GRASS ROOTSの冒険者たち

## ～ 深めよう! たどり着きた未来に向かって～

その42 (R04.11.11)

### ～ 冒険前夜からの24時間 ～

学校だよりは、学校の様子や子供の健やかな成長に役立つ情報を伝えるものであると認識しています。私の「フルマラソン挑戦」は、趣旨が違ってもかもしれません。ただ、子供たちの夢を叶える冒険を実行する上で、手がかりになればと思い、記載しております。子供たちには「かなえる力」・「やりぬく力」・「見つめる力」・「かかわる力」を身に付けてほしいと思います。理解していただければ幸いです。

00	19時から、ジョギング2kmをしながら、走る感触と膝の状態を確認する。膝が大丈夫そうなので、明日はサポーターなしで走ることを決定する。シャワーを浴びて、リクエストしておいた「豚肉とほうれん草のパスタ」を、いつもより多めに食べて、体重増加をねらう。
01	20時に、給水ポイントまでのペースや給水計画を修正する。もう一度、ぐんまマラソンのコース動画を観て、コースの概要を確認する。
02	21時に、ゼッケン、シューズを含めた服装、持参する食べ物やジェル等の準備をして、21時50分に寝る。
11	6時に起床した後、体重計測をする。1kg増量する予定が0.3kg減量となり、カーボローディングに失敗する。気を取り直して、朝食にする。その後、お気に入りの音楽を聴きながら、車で会場に向かう。
12	7時頃、駐車場に到着する。受付をして、芝生でストレッチを行う。
13	8時頃、暑くなりそうなので少しずつ水分補給をする。カステラを3切れ食べて、戦いに備える。整列時刻より早めに所定の場所に行き、Eエリア【一番後方の場所】の前から7番目の場所を確保する。隣のランナーに話しかけて、フルマラソンの攻略ポイントを聞いた。「完走をねらうなら、5時間のペースーについていくとよい。」と言われた。「もう少し、早くゴールしたいんです。」と伝えたら、「オーバーペースだけは気を付けて下さい。」と助言された。

14	<p>9時10分に、Dエリア・Eエリアのランナーがスタートした。最初は詰まっているので、歩くようなペースで始まった。国道17号を北上しながら、人の群れを縫うように前進する。16km地点で最初の給水を計画していたが、スタート直前から喉の渇きがあり、3.5km地点で給水した。国体道路の折り返しを過ぎた頃、前の人が「Eエリアの人には抜かれないようにしよう。」と話していたので、Eエリアの逆襲と思い、一気に抜き去った。4時間30分ペースを発見したが、抜き去り、その前を走ることにした。</p>
15	<p>10kmのラップは59分であった。15km地点を過ぎ、ぐんまちゃんの仮装の選手への応援がすごいので、応援を一緒にもらうために共に走った。</p>
16	<p>気温は上昇し、熱中症が気になる。各エイドでは、水を頭からかぶり、スポーツドリンクをしっかり飲んだ。20kmのラップ1時間58分も想定内であった。急に自分の前に飛び出してきたランナーがいて、転びそうになった。</p>
17	<p>30kmにさしかかると、1kmごとのラップが下がった。ここまで3時間2分であった。30kmの壁が身体を襲い、絵にかいたような初マラソンの洗礼を受けた。32km地点でトイレ休憩をして、1分以上のロスとなった。コーラの支給エイドがあったので、某マンガのキャラクターのように元気になればと思って飲んだが、スピードはあがらない。新前橋に向かう途中、4時間30分のペースに抜かれた。ペースに付いて行けなかった。</p>
18	<p>平成大橋付近で、少し歩いた。いつも走っている道であり、利根川の流れに癒やされるはずなのに、今日は見える景色さえ苦しく感じた。中央大橋から県庁に向かうとき、右ふくらはぎ側部と左ふくらはぎ後部がピクピクして、けがの危険を感じた。我慢して走ったが、もう一度ピクピクした。走ることを断念し、歩き始めた。某マンガとは違い、自分の精神は肉体を超えなかった。</p>
19	<p>4時間30分以内をめざしたが、ネットタイムで4時間45分58秒でゴールした。男子フルマラソンの順位は申込者3986人、完走者3097人で1883位であった。悔しい気持ちが先行し、達成感はなかった。</p>
20	<p>15時に帰宅してシャワーを浴びた。昼食は大好きな蕎麦をたくさん食べた。</p>
22	<p>疲れを残さないために、足を中心に入念にケアした。</p>
23	<p>夕食のラーメンを食べながら、レースを振り返った。テーマであった「フォーム・ピッチ・負けない気持ち」を意識できずに情けない気持ちとなった。でも、冒険はまだ続く、今日の悔しさを心に刻んで。</p>