

# GRASS ROOTSに 名を刻め !

## — RESPECTから始める冒険 —

その34 (R05.06.01)

### ～ 冒険前夜からの24時間 ～

5・6年生とともに始めた「夢叶える冒険」。もちろん、私も冒険者の一人として参加しています。

ぐんまマラソンから6ヶ月が過ぎ、リベンジのステージである「チャレンジ4」の冒険をお伝えします。子供たちが「夢叶える冒険」を実行する上で、手がかりのひとつになればと願っています。理解していただければ幸いです。

00	昨日、最後の刺激走をしたので、前日は完全休養した。リクエストした「豚肉とほうれん草のパスタ」を20時に食べて、炭水化物の貯蔵をねらった。
02	1週間前に作成した当日の移動や食事の計画、荷物の最終確認を行った。そして、ゆっくりお風呂に入った後、ストレッチをして、22時には就寝した。
11	7時に起床し、着替えて朝食をとった。少しだけ散歩をしようと思ったが、体力温存のために控えた。
15	レース4時間前に昼食を取ると決めていたので、11時にうどんを食べた。そして、新幹線に乗り、国立競技場へ向かった。
17	13時過ぎには、国立競技場に到着した。着替えて、チャレンジ4午前の部を観戦した。購入したカステラ等をたべて、エネルギーを補給した。
18	14時にアップとストレッチ等をした。14時30分になるとコースが開放されたので、国立競技場のトラックと観客席の下にあるリングロードを1周した。席に戻り、最後の水分補給をした。
19	15時にスタートをした。私は、第1ウエーブの集団であった。ここは、ハーフを1時間57分で乗り切り、後半に余裕を持ったパーサーに付く集団であった。50人ほどの人数であった。1周が1.37kmのコースを31周する設定であった。

	<p>気温27℃であったので、しっかり水分補給をしようと考えていた。トラックの半分はひなたで暑かった。しかし、リングロードに入れば、送風機能を使っていたので、涼しい感じもした。</p> <p>最初の1周で喉の渴きを覚え、焦りが走った。5kmまでは水分補給をしないと決めていたが、喉が渴いていたので、1周目からコップにあるスポーツドリンクを摂取した。</p>
21	<p>ハーフまでは順調そのものであった。目標であるサブ4【フルマラソン4時間以内の完走】への手応えを感じつつ、30km過ぎに失速してしまうのではないかという不安もよぎった。水分補給がうまくいったこと、ぬれたスポンジを必ず取り、腕や首を冷やしたことも効果的に働き、快走した。</p>
22	<p>30km付近である22周を過ぎた頃、ペーサーから遅れ始めた。呼吸は問題なかったが、足取りが重くなり始めた。足のけいれん等はなかった。</p> <p>しかし、ゲストであるアテネオリンピック金メダリストである野口さんが並走し応援してくれたので、ペーサーが率いる集団に戻ることができた。</p> <p>残り6周になると、ペースが一気に遅くなった。苦しかった峠走を思い出して、頑張り続けようとしたが、足が動かない。</p> <p>残り2周で経過時間を見ると、もうサブ4達成は不可能であると感じた。「なんでもう少し粘り強く走れなかったのか。」という後悔の思いであった。1周遅れは情けないので、残り1周となる前にペーサーの集団に抜かれないように最後の力を振り絞った。あと1周というところで、サブ4達成に残された時間は3分くらいであった。</p>
23	<p>ゴールした時刻は19時6分48秒であった。タイムは4時間6分48秒であり、サブ4達成はできなかった。ただ、最低限の目標である4時間15分以内は達成することができた。ぐんまマラソンより、39分10秒、速くなったことは成果として捉えてよいだろう。</p> <p>ゴール後に水分補給をしていたら、サブ4達成者のインタビューが聞こえてきた。一緒の集団であった人たちのがんばりをたたえると共に、こみ上げてきたのは悔しい気持ちであった。「これで、フルマラソンは最後にしよう。」と思っていたのに、「もう一度、立ち上がろう!」と強く思い、夢叶える冒険を継続することにした。</p>

#### ～ チャレンジ4のまとめ ～

【成果】フルマラソンで39分10秒速くなった。水分補給が上手になった。

【課題】残り10kmの走りを改善する。

【目標】サブ4からサブRINO【3時間45分以内】に上方修正する。