

GRASS ROOTSに 名を刻め！

— RESPECTから始める冒険 —

その83 (R05.11.20)

～ 「群馬マラソンの振り返り」から「非認知能力」を探る ～

10月はウォーキング・グランプリに参加したので、歩数を伸ばすことを意識しました。また、10月に走った総距離は304kmである。今までのプライベート・ベストの距離である。毎年、気温が高めであるぐんまマラソンだから、負荷を与えた形で練習会の意識で参加した。最高気温27℃の予想で苦しい戦いが予想された。

【大会での様子】

| | |
|----|--|
| 00 | <p>初参加する長男と一緒に参加した。長男は、けがあけのために、最長10kmしか走っていない状態でのフルマラソン挑戦であった。</p> <p>今年は、Bエリアからのスタートであった。4時間のペースより前にいたので、ペースが来るまでアップするつもりで待ち、そこからペースに付いていく作戦であった。</p> <p>3km地点でペースに追い付かれた。まだ、まわりはかなり混雑した状態であったため、ペースは集団をかき分けながら走っていた。</p> <p>暑い日だったので、最初から水をかけたり、スポーツドリンクを飲んだりした。他のランナーも同様の考えだったためか、2つめの給水所では紙コップの補充が間に合わず、水分補給ができなかった。この時点で、一度、ペースを見失った。少しペースを上げ、ペースを見つけた。混雑していたので、ペースの前を走った。これが失敗の原因の一つであった。</p> <p>最初の10kmの通過タイムは57分42秒であった。スタート地点に着くまでの時間も含めたタイムである。</p> |
| 01 | <p>暑さ対策のために、水分補給をしっかりした。20km地点を過ぎたら、エネルギー補給のジェルを摂取した。そのため、満腹状態が続いた。サブ4のペースは後ろにいないことに気付いた。中間地点の通過タイムは1時間58分11秒であった。ここまでは、作戦通りである。</p> |
| 02 | <p>27km地点を過ぎた頃から、足が重く感じられた。ペースも徐々に下がっていった。30kmの通過タイムは2時間50分37秒であった。</p> |

| | |
|----|--|
| 03 | <p>34km地点で右のふくらはぎが「ピクピク」となり、怖くなって走ることをやめて歩いた。この時点では、サブ4のペーサーに追い付かれていなかった。</p> <p>わかば病院を前にして、手がしびれ始めてふらふらしてきたので、リタイアを決断した。わかば病院の救護所に着いて、椅子に座った瞬間に右のふくらはぎがけいれんを起こした。救護の方が、コールドスプレーをかけてくれた。その後、スポーツドリンクが入っているペットボトル1本を飲み干した。</p> <p>15分くらい休んだ後、なんとか歩けそうなので、リタイアする気持ちを捨てて、救護所を出た。</p> |
| 04 | <p>ここから、中央大橋まで歩き続けた。中央大橋に出る坂道を登り切ったところで、少し走ってみたが、足が重くて難しかった。なんとかリズムを取り戻したのは、中央大橋を渡りきった頃であった。</p> <p>ここからは、1km6分25秒程度のゆっくりしたペースで走った。まわりは疲れ切って歩いていた人が多く、何人も抜かした。</p> <p>苦しみながら、なんとかゴールをした。フィニッシャーズ・タオルを受け取り、座れる場所を探して、戦いは終わった。</p> <p>【グロスタイム】4時間40分35秒→全体のスタートからかかった時間 【ネットタイム】4時間38分53秒→自分のスタートからかかった時間 【年代別順位】197位/409人</p> |

【振り返りから非認知能力を探る】

| ◎成果と▲課題 | ☆感想・対策【非認知能力の項目】 |
|--|---|
| ◎リタイアを決断したにもかかわらず、十分な水分補給で少し回復して、あきらめずに走ることができた。 | ☆水分補給は常に心掛けていたが、立ち止まってでもしっかり水分をとることが大切であることを痛感した。【粘り強さ】 |
| ▲前半にタイムの貯金をしようとする意識が高すぎたため足に負担が大きく、後半のタイムの大きな借金になった。 | ☆イーブンペース、後半追い込み型のネガティブ・スピリッツを必要以上に意識する。後半、追い込む気持ちを持つ。【意欲】 |
| ▲30km過ぎの地点から、ふくらはぎの筋肉がピクピクしてしまった。 | ☆大きい筋肉を動かすフォームへの改善や足のつりを改善する薬の服用を検討する。【創造力】 |

【あと2回】

12月3日の湘南国際マラソン、12月29日のBEYONDで、競技マラソンへの挑戦に終止符を打つ予定である。夢叶える冒険の結末はどうなるのか。お楽しみに。