

GRASS ROOTSに 名を刻め！

— RESPECTから始める冒険 —

その92 (R05.12.08)

～ 見えた！サブ4 ～

群馬マラソンにおける課題を克服するために、いくつかの作戦を立てて出場した湘南国際マラソンについてお伝えします。

子供たちが挫折を乗り越えるきっかけになることを期待して・・・。

【課題克服のための作戦】

群馬マラソンにおける課題	課題克服するための作戦
①前半にタイムの貯金をする意識が高く、後半に失速した。 ②30km過ぎから、ふくらはぎの筋肉がピクピクした。	①名言「前半のタイム貯金が後半の体力借金を意識して、イーブンペースで走る。 ②ふくらはぎに磁気テープを貼り、途中で足のつりを改善する漢方薬を服用する。

【大会での様子】

00	<p>湘南国際マラソンは、エコマラソンをテーマに開催しており、ゴミの減量化に力を入れている。そのために、マイボトルを持参して、水分補給は200mごとに設置してあるジャグからマイボトルに注ぐ形をとっている。</p> <p>群馬マラソンにおける失敗、初めてのリュックランなど、不安要素も大きかったが、自分なりに練り上げた作戦でどれだけできるかという期待もあった。</p> <p>Cエリアからのスタートであったが、最初の5kmはアップのつもりで、焦らずに走ることに専念した。5km地点で、サブ4のペーサーを見つけたので、付いていくことにした。ふくらはぎに負担をかけないためにも、時折、ももやお尻の大きな筋肉を動かすことを意識して走った。</p> <p>天候的にも走りやすく、長袖のコンプレッションシャツをまくったり伸ばしたりしながら、温度調節をした。日差しが厳しくないのも、サングラスを外して、帽子の上にかけて走った。水分補給は、リュックの肩掛け部分にあるソフトボトルで意識的に少しずつ飲んだ。コップで飲むよりも飲みやすく、自分にはこの方法が適していると感じた。</p> <p>最初の10kmの通過タイムは56分41秒であった。スマートフォンから聞こえる1kmごとのタイムも5分37秒前後で安定していた。</p>
----	---

01	<p>12km地点を過ぎたら、エネルギー補給のジェルを摂取した。18km付近の江ノ島入口で最初の折り返しをした。修学旅行で、6年生が楽しそうに波打ち際で遊んでいたことを思い出した。海沿いを走ったので、とても気持ちよく感じた。さらに、前方に富士山がはっきりと見え、テンションが上がった。</p> <p>ただ、フルマラソンには15000人が参加しており、時折、手や足がぶつかった。20kmの通過タイムは1時間52分52秒であった。ラップも安定して、作戦通りの走りであった。</p>
02	<p>23km地点で2回目のエネルギー補給ジェルを摂取した。ペーサーをしっかり捉えて走った。風が強くなったので、風が弱くなる位置をさがして集団走をした。28km地点で漢方薬の芍薬甘草湯を服用し、ふくらはぎがつかないように対策した。30kmの通過タイムは2時間49分03秒であった。</p>
03	<p>10km過ぎから気になっていたことがあり、32km地点で耐えられなくなった。そのため、ペーサーを離れて、トイレ休憩に行った。</p> <p>失われた時間、おそらく2分程度を取り戻すために、ペースを上げた。直後の1kmラップは5分4秒、次の1kmラップは5分29秒であった。34km地点で最後のジェルを摂取した。まだ、ペーサーの姿は見えない。集団で走れないので、海風の影響を受けた。36km地点で2度目の漢方薬を服用した。このあたりから全身の疲れを感じ始めた。4km連続で1kmラップが6分以上となった。40kmの折り返し地点を過ぎたタイムは3時間49分17秒であった。サブ4に赤信号がともり、自己ベスト更新に気持ちを変えた。</p>
04	<p>折り返してからは、追い風となったのでペースも上がった。最後の上り坂もペースを下げずに走りきることができた。自己新記録達成の瞬間であった。</p> <p>【グロスタイム】4時間05分53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02分14秒→自分のスタートからかかった時間</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】
◎ふくらはぎがつかなかった。	☆大きな筋肉を使うフォームへの改善、漢方薬の効果を感じた。【創造力】
◎リュックにソフトボトルを入れて走ったので、適切な水分補給ができた。	☆大会規定に応じた対策であったが、次回もこの形を継続する。【・・・】
▲トイレ問題がサブ4の壁となった。	☆調べて、改善の道を探る。【創造力】