

GRASS ROOTSに 名を刻め!

— RESPECTから始める冒険 —

その103 (R06.01.12)

～ サブ4の壁を越えて ～

湘南国際マラソンにおける課題克服と成果継続を意識して出場した最後のフルマラソン「BEYOND」についてお伝えします。

子供たちが夢かなえる冒険を実現するための手がかりになることを信じて・・・。

【課題克服のための作戦】

湘南国際マラソンにおける課題	課題克服するための作戦
①トイレ問題を改善する。 ②35km過ぎから、もう少しだけ粘り強く走りきる。	①水分補給は、利尿作用がある飲み物を控えて、スポーツドリンクを少しずつ摂取する。 ②前半と後半のタイム差を5%以内にする。最後のレースを意識して走りきる。

【大会での様子】

00	<p>BEYONDは、世界一自己ベスト更新率の高い大会をテーマに開催している。そのために、普通の大会では考えられないほど、フラットなコース、目標設定タイムの細分化、ペーサーの数など、サポートが充実している。</p> <p>サブ4をめざすエリアM2からのスタートであった。シリアスランナーしかいないので、この大会では後ろから3番目の集団である。F1BEYONDは10時30分スタートであるが、M2は18分後のスタートであることがわかった。整列してから、もう一度、トイレに行った。</p> <p>スタート直前に、M2のペーサーは6人であること、集団から遅れたときもサポートしながら走ることを知らされた。後半、遅くなることを想定して、前半は1kmあたり5分35秒程度で走ることも補足された。</p> <p>最後のフルマラソンはスタートした。最初に2.177kmのコースを往復した後、5.406kmのコースを7周する設定であった。最初の往復コースは、自動車の走行テストのカーブの外側のために、片側が傾いていて、少し走りにくかった。スマートフォンから聞こえてきた最初1kmのラップは5分35秒であった。10kmの通過タイムは56分13秒であった。</p>
----	--

01	<p>12km付近で、最初のエネルギー補給ジェルを摂取した。14kmを過ぎた地点から、左足の着地部分に違和感があった。ただ、痛みはないので、なるべく意識しないように走った。走っていて暑さを感じるようになり、群馬マラソンで失速した嫌な思い出が浮かんだ。水分補給を思い切りしたいところだが、少しずつ摂取することを心掛けた。</p> <p>20kmの通過タイムは1時間52分20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>24km地点で2回目のエネルギー補給ジェルを摂取した。参加者の背中のゼッケンには、本人のベストタイムがあり、一緒に頑張る気持ちを高めた。湘南国際マラソンで効果的であった芍薬甘草湯を26km地点で服用した。</p> <p>30kmの通過タイムは2時間48分33秒であった。</p>
03	<p>残り2周となったところで、ペーサーが率いる集団から遅れ始めた。しかし、何とか5m位の間隔を保ったまま走った。35km地点でエネルギー不足にならないように最後のジェルを摂取した。残り1周になって、完全に集団から遅れた。しかし、集団から遅れたランナーを拾うペーサーが後ろからやってきて、「ここががんばりどころですよ。」と勇気付けてくれた。</p> <p>40kmの通過タイムは3時間46分03秒であった。残り2kmで頑張りたいところだが、足が前に出なくなってきた。ペーサーが「サブ4は、余裕ですね。」と声をかけられた。「左のすねがつりそうで、ゴールまでもつか心配です。」と返答した。「とにかく、同じペースで行くことが大切ですよ。ペースを上げたり下げたりすると、つりやすくなるから。」とアドバイスしてくれた。41km地点からは、スマートフォンを片手に、タイムを意識しながら走った。ゴールが見えたので、4時間以内で走れそうな予感がした。</p> <p>最後の力を振り絞ってゴール。サブ4達成の瞬間であった。</p> <p>【ネットタイム】3時間59分29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】
◎ペーサーのあたたかい励ましを受けながら、サブ4を達成できた。	☆努力してきたことが、サブ4という成果として表れて最高であった。【粘り強さ】
▲左足のすねがつりそうになった。	☆着替えのときに初めて気付いたが、38km地点で摂取する予定の漢方薬を飲み忘れていた。【・・・】