

社長 ゆーじの



へっぽこのマラソン日記56

★★★★★★★★★★★★★
 ★ = 大阪マラソンから3週間後の
 ★ 神戸マラソン参戦 果たして... =
 ★★★★★★★★★★★★★★

前号までく準備不端で挑んだつもりの大阪マラソンでは 35キロ付近で足がつかない。

失敗レースとなりました。そのリベンジに、3週間後の神戸マラソンにチャレンジす。>

2016年11月20日



2016神戸マラソン 35キロ辺り 身体がぼろぼろになってへっぽこの頃

大阪のリベンジは神戸で、と神戸マラソンに挑みました。前日お風呂で鼻血が出てきて不吉な予感がありました。行くしかない。と決意しました。27-ト後、おぐにトイニ=行きたくなり、2キロ地点のトイレでタイムロス1分半ほど。その後ペースを守り走り、10キロ辺りで2回目のトイレに行った頃から、体が重くて動きが悪くなりました。

1-7で何とか2時間は切っていました。が、体全体がおかしなり仕方なく道路脇で

5分ほど座り込んで休憩しました。しばらくすると走っていたドクターランナーが私を診てくれて「脈が170ぐらいで高すぎる。完走したいのならもっと休憩すべきだよ。でも寝転がると起きられなくなるから気をつけてね」と優しく教えてくれました。しかしその時点ではまだ最低目標の4時間切りは可能だったので、何とか復活しようと思ひ、2-3分後に走り出しました。足がいかげなからたのか、その後体全体がおかしくなり、2回ほど座り込んでしまい、無常にも時間だけが過ぎていきました。30キロ辺りで4kmの文字が浮かびましたが、癖にたれそうなので、気持だけは駄目だ。いくら遅くても完走だけはしよう、と思ひ直しました。

その後歩いたり走ったりの繰り返し。体の調子はなかなか戻りません。とどろん抜かしていきある時、時計を見たら、このペースだと5時間以上かかりそう。私のフルマラソンのベスト記録になっちゃう。と考える。足だけは避けたいと、38キロ辺りからは走り続ける事ができました。

何とかゴールしましたがタイムは4時間58分5秒。ベスト2の記録でした。しかし途中で飲んだ薬が良かったのか、ゆっくりしか走っていただけのせいか、足がつかない事がなかった。足がつかないが収穫でした。このほど調子が悪くなる。この年齢でフルマラソンのタイムを現状維持させる事がいかに難しい事か、考え直さなければなりません。3週間後にまたフルマラソンに出場する予定です。