

N0231

# 泉南走ろう会

連絡先  
泉南スポーツ社  
0724(83)4663

1. 例会  
お知らせ

四月八日(日)  
桃源郷マラソン大会のため中止いたします。

場所 種河神社  
時間 九時集合

2. 新会員紹介

芝本 鈴代さん  
住所 泉南市新家  
電話 0724



又 走る仲間が増えました。皆さん宜しくお願い致します。



3. 大会成績

最近の出口さんの活躍に驚くばかりです。

## 第7回紀の国美山マラソン

3/11

## 第11回くまとりロードレース

3/4

ゼッケン (ハーフ)	氏名	タイム	総合順位	年代別順位
2834	出口牧	1:32:19	36/327	3/29
2557	堀池一夫	1:45:25	96/327	14/55
2526	栗野原泰正	2:03:33	196/327	37/55
9101	西和秀	2:06:17	203/327	47/63
[フル]				
28	石井繁貴	2:42:51	6/482	5/154
862	岡田盛助	3:42:07	140/482	27/129

ゼッケン	氏名	タイム	総合順位	年代別順位
405	石井繁貴	36:14		8/181
779	出口牧	43:45		8/56
62	岡田盛助	44:53		51/243
703	芝本鈴代	48:34		16/56
354	今仁正義	50:01		118/243
322	西和秀	57:13		200/243

## 別府大分毎日マラソン完走記

泉南走ろう会に入会したとき、フルのベストはその前の週に口熊野でだした2時間50分でした。入会の紹介には「別大マラソンを走るのが夢」と書いていただき、その頃ライブルには「2001年の別大目指そう」と書いていました。

あれから二年、2001年の別大は、50回の記念大会ということで参加資格が「過去二年内に3時間の記録をもっていること(例年は2時間40分以内)」に緩和されました。参加資格は3時間とはいえ、40kの関門は2時間38分であるため、実質的には2時間47分程度では走るペースでなければゴールできません。また、5k19分36秒のペースでいってやつと25kの関門をクリア、そして25kがぎりぎりだと次の10kは5kあたり19分丁度で走らないといけないという途中の関門はイーブンペース型の者にとっては更に厳しいもの。昨年泉州州で出した自己ベスト(2時間46分)をあてはめても35kの関門では30秒ほどたりず、昨年の福知山のように後半型で走った場合には25kの関門でひっかかってしまったため、イーブンペース型の私の場合、自己ベストを更新しないと完走がありえない。そこで最初うちは参加するつもりは無かったのですが、もも組の掲示板(ランナーが集うネット上の掲示板です)の仲間らに励まされ、徐々に気持ちに参加に傾いていきました。直前には「絶対参加する」というきもちにまでなり、この機会を逃すと次参加できるかわからないので日程的な無理は承知で参加しました。

過去二年、二月にベストを2分程度更新していたので、絶対関門にひっかからないつもりになり、HPには「目標2時間44分00秒」と書いて出発しました。

大会前日の開会式は大きなホールで、昨年優勝の榎木選手からの優勝杯の返還や招待選手の紹介などがある、生演奏つきの盛大なものでした。ゼッケン引換もブース40名で殆ど混雑せずに済みますことができました。

前日に別府の街を歩いているとランナーが大勢ジョギングしていました。一人一人が最低でもサブスリーランナー、半数近くは市民マラソンなら優勝してもおかしくないタイムの持ち主だと考えると、やっぱりすごい大会なんだと実感しました。

大会当日は朝からあいにくの雨。正午スタートなので遅めに朝食をとり、宿で同室のランナー(ベストは2時間30分を切った方でした)に車に同乗させていただいて競技場まで行きました。

ウェアは当日の気温を見て泉南走ろう会のランパン、ランシャツに決め、雨のためピンク色の大会の記念の帽子をかぶることにしました。シューズは最終コールのあとで急遽いつ

も大会で履きなれたものに変更、これが結果的にはよかったです(少しかかどが減り気味でほんとは同型のシューズに替えるつもりでした)。スタート前に大阪から参加した顔見知りのランナー末崎さんと河本さんとで記念撮影、澤田さんと健闘を誓ってスタートラインへ。

今年も参加資格が緩いため参加が多かったもののそれでも647名。整列はスタート5分前で十分というのはありがたかったです。ゼッケンは資格をとったタイムの順になるため、804番までのうちの678番。36列のスタートのうちの30列目でした。

「スタート1分前」のゴールと同時にスタートのピストル。あつけにとられてストップウォッチをおすのが遅れてしまいました。30列でも走力順なのでまったく混雑無くスタート。いつものことながら競技場を出るまで更にどんどん抜かれます。

「大胆にかつ繊細に」を胸に刻み、最初の5k通過目標を19分30秒としてスタート。5kが手元で19分21秒(スターと時にストップウォッチを押すのが送れたため、実際は19分25秒)であったため、まずは一息(実際には私の後ろは40名程度、完走者に限れば後ろから三番目という位置でもとも楽観はできなかったのですが)。

第一折り返し後の給水では500mのペットボトルがそのまま並べてあってびっくり。2.5k毎の給水すべてそうでしたが、後半は手がかじかんでキャップをはずすのに苦労しました。

10分遅れでスタートしたハーフ(同じ地点までの距離はフルのランナーより500mほど短い)のトップランナーには10k手前で抜かれスピードの差を実感。このころ末崎さん、エスパルスさんとも会い「ゴールまで絶対いきましょね」とお互いに健闘を誓いました。

15kで25k開門通過をほぼ確信。25kでは35kの開門を20秒程度前に通過するめどが立ちました。はやめ、はやめに開門突破の目処がたったので、精神的にはかなり楽でした(後で考えるとどうしてそんなに自信もって走れたのか不思議です)。

折り返しを過ぎたところでちょうど末崎さんが25k開門にひっかかるところを見てしまいました。走力的にはほぼ同じだとももっていただけにショックでした。

25kすぎからは殆ど1kごとに手元の時計とにらめっこ。でも、例えば「27kの通過が果たして何分ならよいか」なんてことはわからないので、秒の単位だけみて、前の1kの通過のときより速ければキロ4分を切れているのでそのままのペースで走り続けることを考えました。

30kでは35kの開門突破を確信したのですが、手元の時計がどれだけ信用できるかという(スタート時に押すのが遅れた、また、少しでもアクシデントがあれば終わってしまう)ということが頭をよぎり、まわりにもつられて少し頑張っていました。このあたりでは、掲示板の間が一緒に走って力を貸してくれているような気がして、時間ぎりぎりの感触を楽しんで走れました。32k(開門まで3k)で開門まで12分30秒強、33kで8分40秒程度とそこそこの余裕があることを確認、35k手前で収容車に抜か

れても余裕で走れました。35kの開門は47秒前に通過。以前知り合いのY子さんが大阪女子で開門の1分前だとかに通過しているのを見て「よくそんなにぎりぎりのことができるなあ」と思ったのに、自分でやってみるときはかなり余裕があるものでした。考えて見ると1分までも余裕がないのに、10kも手前から突破をほぼ確信して走れるというのも不思議です。

イブニングペース型なので、35k開門さえ通過すればあとは楽。3k以降はペースの落ちたランナーをこぼうぬきして競技場へ。40k手前で箕面でお世話になったクリリンさんを発見、「ゴールできますね」と声をかけて抜きました。

ゲートをくぐるにもう少し感動するかと思っただけど普段の大会と大して変わらぬゴール。ちょっとあっけなかつたです。

ゴール手前でも少し頑張り、自己ベストを2分30秒強更新してゴール。終始キロ4分を切って走れたのは初めてのことでした。

後でスプリット表を見ると、40k以降だけで32人、35k以降ではそれ以降の棄権者も含め104人を抜いてのゴール。普段どおりのスタイルで走れた大会でした。また、目標タイムとの差がわずか6秒というのはいままでのフルで最小のものでした。

ゴールしてからももらえたものは、ヴァームだけ、完走証もはがき一枚だけという寂しさで記念になるモノがなかったのは残念でしたが、わざわざ久留米から応援にきてくれたウィローさんとも話ができ、思い出はたくさん残りました。

5k	19分25秒	(38.47.)	
10k	19分22秒	(58.03.)	
15k	19分16秒	(1-17.10.)	
20k	19分07秒	(1-21.21.)	
(ハーフ)			
25k	19分14秒	(1-36.24.)	開門まで1分36秒
30k	19分22秒	(1-55.46.)	
35k	19分27秒	(2-15.13.)	開門まで0分47秒
40k	19分58秒	(2-35.11.)	開門まで2分49秒
G	8分43秒	(2-43.54.)	