

ランナーの ホンネ

「ゆっくり走れ」と言われても…

41歳から走り始め、42歳でレースデビュー、この5年でフルマソンを20戦してきた。記録は2年前に3時間22分11秒まで縮めたが、その後は足踏みが続いている。もがき苦しむ心にかかわらず、へろへろになりながら、あまたこうだと考えてきた私なりのマソン論を書きつづけてみる。

ランナーにはそれぞれ、その時点の實力に応じて守らなければならぬペースがある。適切な速度を保たないと、ガス

欲しい「マネジメント能力」



欠、急失速という悲惨な事態を迎え、レース後、「あなたって、だらしがいい」という冷たい視線を浴びることになる。フルマソンは力任せに走ればよいというものではない。「早くゴールするには、ゆっくり走らなくてはいけない」と経験者はだれもが言う。余力を残しながらペースを進めなくてはいけないというのだ。その理屈は私にもわかっている。しかし、簡単にはいか

周囲のテンションが上がっている。周囲のランナーのペースに巻き込まれる。そういうわけで私の場合、オーバードライブにならない。その結果、後半の自滅を繰り返す。

「だらしがいい」と言

夕暮れ、皇居周回コースに多くのランナーが集まる（東京都千代田区）

われれば、「そんなんできわめて複雑でデリケート」と答えるしかない。ランナーはみな、その難しさに気が付いていない。それがマソンの魅力なのだろう。難解だからこそ、やめられない。

マソンというものが、やっかいなのは、失敗を重ねても、何となく「次はやれよ」という気になせるところだ。特殊な技術を身につけなくてもできるからなのだろう、惨敗後、数時間まで「トレーニングメニューをそのまま頑張れば何とかなる」と思ってしまう。組み、脚をつくり、冷静に「さげろ」と思わせる。マソンの野郎」という怒りに似た感情がわき起る。そしてまた懲りずにロードに出かけていくことになる。

マソンで問われるのは、マネジメント能力なのだ。自分合ったトレーニングメニューを、そのまま頑張れば何とかなる。組み、脚をつくり、冷静に「さげろ」と思わせる。マソンの野郎」という怒りに似た感情がわき起る。そしてまた懲りずにロードに出かけていくことになる。

（編集委員 吉田誠一）