

[30km走(マラニック?)]  
3時間15分(30km)  
[90分走×2回]  
計3時間(28km)  
[レースレビュー取材]  
4時間15分(32km)etc.

# Road to Breaking 4!

## 編集長タカハシの フルマラソンサブ4への道

14

### まさか、まさかの当選!

「あっ、あっ、あっ…」と、スマホの画面を見ながら、思わず声が出てしまった。  
「あっ、あつたあつたあつた!」  
何にあつたか? そうで、東京マラソン。しかも、都民エントリイ枠に当選してしまったのだ。これは夢か、まぼろしか?。正直にいえば、当選の文字を見たときに、新筆の振り込め詐欺ではないかと疑ったほどだ。

去年は意気込んで初めてエントリイをしたものの、妥当に落選。そうなるかと冷めやすい性格もあり、今年には都民枠が新設されたことさえ頭に入っていなかった。「今日がエントリイ最終日ですよ」と編集部のおおりに促され、ようやく申し込みをしたというほどなのに、まさか、当たるとは…。

しかも、オレが当たるくらいだから、枠もそれなりに大きいんだらうと調べてみたら、たつたの1000人。倍率は実に32・8倍! こんな幸運、これまでの人生であつたらうか。10年前くらいに、たまたま食べたくなくてビックリマンチョコを1個買つたら、スーパーゼウスのシールが出てきたとき以来かもしれない。  
※ここまで読んで、「何を大げさ

な。どうせランニング雑誌の編集長の特権だろ?」と思つたアナタ、今月号の「ビギンカフェ」を読んでください。都市伝説ですよ!

これも、マラソン・エントリイにある。だが、都民枠を忘れていた僕が当つた一方、教えてくれたかおろさんは抽選漏れ。「いいんですよ、私はハイタッチ券を当てますから。それよりも幸司さんは、もう3年分くらいの運は使果たしましたね」

いやいや、自分だつてこういう幸運が巡ってくる徳は積んできているのだ。思い返せばその1カ月前、誤つて家のゴミブリホイイにかかつてしまったヤモリを、1時間くらいかけて救出してあげたことがあつた。この都民枠当選は、きつと、あのヤモリからの恩返し。プレゼントに違いないのだ。ヤモリくん、ありがとう。

というわけで、僕の今シーズンのターゲットレースが決まつた。  
☆12月1日 大阪マラソン  
☆3月1日 東京マラソン  
もちろん、他のレースにも出るつもりだが、この2つを記録を狙うものとしてトレーニングしようと思う。大阪で4時間13分切り、そして東京で4時間切り。「マラソン二都物語」で、この連載も完結となるか?!

### 30km走(?)に挑戦

さて、先月号の29km走でも触れたように、僕の目下の大きな課題は、ハーフ以上の距離になつたときのいろんな面での落ち込みを、どう克服していくかである。

これまで僕が走つた主なレースを振り返つても、

- ◎ホノルル(初フル)
- 25km付近で膝痛発症
- ◎青梅30km
- 25km付近で思考停止
- ◎かすみがうら

27km付近で体力の限界というように、30km手前に高い壁が存在するのは明らか。そこで、どう考えるか。「月に1回程度は30kmを走つて、距離へのいろんな抵抗感をなくす必要があるのではないか」ということだ。8月号で取材をした佐藤悠基選手も、50km走を取り入れて42kmという距離へのメンタルバリアを超えたそう。それに、今月号の松本翔さんの連載には、こう書いてある。「30km走に取り組むことで、長距離を走るために必要な、大きな筋肉を鍛えることができます。まさに、臀部やハムストリングスを使えていない、自分の課題克服にピッタリではないか。」  
30km走が、自分のなかにある壁

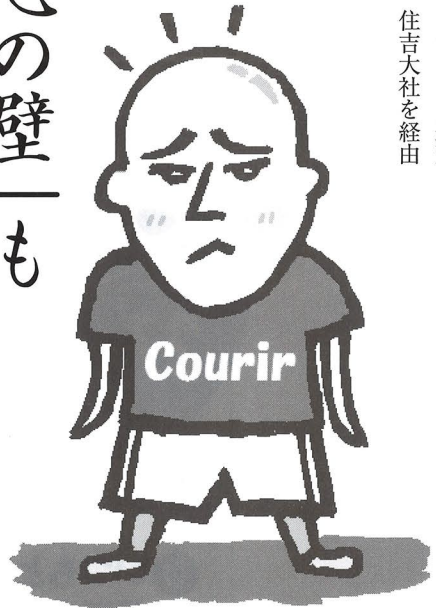
### 今月の学び

「30kmの壁」も「心の壁」も  
まだ、まだ、まだ高し!

を壊すトレーニングになるかもしれない。走るとなると、それなりの時間もつくらなければいけないが、ちょうど「ランニングクラブ訪問」で、大阪・貝塚市に早朝取材に行った後、時間をとることができそう。グーグルマップで調べてみると、貝塚市から大阪ドーム(京セラドーム大阪)までが、海沿いを走っていけば、ちょうど30km。よし、レッツ・トライ。  
【10km・泉大津まで】  
貝塚ランニングクラブの皆さんに岸和田城まで見送ってもらい、いざドームへ向けて北進。ペースは1km6分15秒、20秒。心拍数もゾーン3と4の間、140~150で安定している。この辺りの心拍数をキープしていると、どこまでも走つて行けるような体感が、自分にはある。というわけで、最初の10kmは順調に通過。  
【10km・大山古墳まで】  
だが、泉大津でトイレ休憩をと

つた際に、ふとクラブの人の言葉思い出した。「ここから大阪ドームだと、景色的には、あまり面白くないかもしれないねえ。」確かに走るならば、何か途中で目撃物があつたほうがいい。またグーグルマップで調べると、近くに、鍵穴のようなものが。そうか、大山古墳(伝仁徳天皇陵)があつた。距離も泉大津からおよそ10km。というわけで方向転換、一路、世界遺産を目指すことに。  
しかし、これが迷走の始まりだつた。朝の薄曇りが一転、晴れて日差しが強くなり気温も急上昇。それとともに心拍数も160くらいまで跳ね上がつてしまった。何とか古墳には到着したものの、途中で道に迷うなどして、メンタル的にも一気に疲労が…。  
【10km・通天閣まで】  
最終目的地はどこにしようかとスマホで調べると、ちょうど通天閣までが約10km。住吉大社を経由

して目指すこととした。でもこれもはや30km走ではなく、30kmマラニックですよな?   
前号の29km走のときほど脚に疲労感はないと思つていたのだが、27kmくらいからやはり、1km7分付近までペースダウン。しかも、都市部に入ると信号が増え、「赤信号だから仕方ないよね」と、立ち止まつて休む口実にしてしまつた自分がいた。ああ、まだまだ強いメンタルにはほど遠い…。  
というわけで、3時間15分、平均1km6分34秒ペース(信号待ち含まず)で30kmを走破したもの、終了後の余裕度は、全くなし。まだまだ42kmを走り切れる体力も自信も足りないようだ。果たして、高い壁を越えるきっかけをつかむときはやってくるのか? 今後、何度かロング走を繰り返して、また報告をしていきたい。



イラスト/バツバラー河合



通天閣ようやく到着。もはや、ちゃんと写真を撮る気力もなし…



貝塚ランニングクラブの皆さんが岸和田城までお見送りラン。ありがとうございました!

42歳、走歴1年。大学時代にアイスホッケー部で走り込んでいたから脚に覚えはあつた(はず)の編集長によるトレーニング日記。自己ベストは4時間44分34秒(2019かすみがうら、ネット)