

自遊人流マラソレ塾

タイトル 「レース編」

深水滝夫

■ レース

私のフルマラソンデビューは、1990年青島太平洋マラソン。以来、38回のフルを体験。内、快走レースは数回。他はリタイア1回を含め不満足なレースばかり。完走と言う達成感はあるものの、満足のいくレースは非常に少ない。それ程、難しいのがこのフルマラソンなのだ。

練習も調整もバッチリいったのに、快走出来なかったのは、なぜ？ どうして？ こんな体験は私だけではないだろう。私の数々の失敗体験を反省材料にして、本に載ってない“そこんところ”を一步踏み込んで自由人流に解析、快走の糸口を探りたいと思います。

そうは言っても、今さらオリンピックに参加する訳ではないのですから、我々市民ランナーは、せめて気分良く快走したいですね。このレース編は“気分走快”がテーマです。

(1) 侮るなかれ！ レース前、レース中の飲みもの、食べもの

①ランナーの常識？カーボローディング

私も快走したい一心で、本格的なものから気持ちだけのカーボローディングといろいろ試してみましたが、これまで、その顕著な効果はありません。従って、最近はずっと普通の食事にレース前の週の後半、炭水化物を心持ち多めに摂る程度。人によっては効果があると思いますが、普通の食生活パターンを変えるわけですから、食べ過ぎなどに十分注意が必要です。下痢したら、レース後半、ガス欠で地獄を見ますよ。

②前夜祭のビールは、ほどほどに

市民ランナーの前夜祭にビールはつきもの。“勧めを拒まず”が自由人流。だからつつい…。(外野席からブーイング)。このビールで苦杯をなめたこと数知れず。飲み過ぎは、レース以前の問題と理解はしているつもりが、ビールを前にすると、その理性はどこへやら。箍が外れてしまうのです。

アルコールを分解する肝臓は、グリコーゲンの生成も行ないません。当然のことながらアルコールの分解に悲鳴をあげている肝臓に、エネルギーの源であるグリコーゲンを生成するゆとりはありませんよね。

飲み過ぎて出たレースは、言うに及ばず、いずれも最悪パターン。ビールの楽しみは、レース後に…！

③危険！スタート前の甘い誘惑

「脂肪」と聞いただけで拒絶反応を示す人多いだろう。しかし、脂肪はランナーにとって貴重な燃料。単位当りのエネルギー量はグリコーゲンの約2倍。しかも、体内蓄積に限度のあるグリコーゲンに比べ、脂肪は無尽蔵？この脂肪活用こそがマラソンのキーワード。で、その自由人流脂肪活用法とは？

朝食は出来ればスタートの3時間前。餅があればベスト。スタート前、何も食わず10kmまで水だけ。すると脂肪の燃焼を促進する有酸素系回路が始動。グリコーゲンは節約し、30km以降の踏ん張りどころで活躍してもらうのです。スタート前後に糖質系の食べ物を食べると、折角動き始めた有酸素系回路がグリコーゲン燃焼回路に逆戻り。30km過ぎて急に足が出なくなるのは、このグリコーゲンが枯渇した状態なのです。脂肪を上手にエネルギーに変換することこそ、賢くマラソンを走るポイント。

「後半いつもバテる」と言うあなた、スタート前に甘いもの食べていませんか？

④寒い時こそ、脱水に注意！

06箱根大学駅伝で順天大の選手がフラフラになりながらタスキを繋いだ姿が記憶に新しい。これが脱水症状なのです。

私も同年2月5日新北九州空港マラソン（ハーフ）の19kmあたりで突然脱水症状に襲われ、一瞬リタイアが頭をよぎりました。全身虚脱感で6分/kmぐらいで走るのがやっと。へろへろ状態で辛うじてフィニッシュ。この日、朝の冷え込みが厳しく外気温-1℃。寒さと緊張でスタート前、オシッコに3回。そして、スタートすると一転青空が広がり暖かく絶好のコンディション。発汗の多さにも気がつかないまま、「ハーフだから大丈夫だろう」と、一度も給水を取らずに走ったらこの始末。フルだったらリタイアどころか、救急車のお世話になっていたでしょう。脱水は、夏だけではありません。油断は禁物。気づいた時には遅いのです。寒い時こそ、早目の給水を心がけましょう。

(2) スタート前、もう、レースは始まっている

会場に到着すると徐々に緊張感が高まってきます。この緊張感の受け止め方は、人それぞれ。私は、「この緊張感は、我々ランナーしか味わえないんだ」とポジティブに考え、逆に楽しむ様になっています。でも、勝ちたいとか記録を狙う時は、やはり緊張感が強い。こんな時は「自分の走りをするしかない。結果は時の運」と自分に言い聞かせ緊張を解します。

緊張と寒さで尿意を催すのもこの頃。遅くなるとトイレは長蛇の列。早めに済ませておいた方がいい

い。排尿を省略すると、スタート後トイレ探しでレースどころではなくなります。

スタート前の飲み物、食べ物も人それぞれ。私は、食べ物は摂らずバームと水だけ。バームは、96年初サブスリーで効果を感じたので、それ以来愛用しています。

さあ、そしていよいよスターと地点へ。現在、殆どのレースはチップやトルソータグによる計測。従って、グロスとネットタイムの二つの時間が発生します。順位は、ピストルが鳴ってゴールまでのグロスタイムで決定されます。そのため、順位にこだわる人はスタートライン近くに厚かましく並ぶことをお勧めします（ここだけの話）。

(3) イーブンペースで“満足の走り”

下の表は私の1998年と2005年の青島太平洋マラソンの結果。ちなみに2005年は当大会自己ベスト。

年	区分	10km	20km	30km	40km	Finish	Half
1998	SPL	41:13	1:22:11	2:05:01	2:51:59	3:02:09	1:27:03
	LAP	41:13	40:58	42:50	46:58	10:10	
2005	SPL	41:58	1:23:12	2:05:13	2:48:33	2:57:58	1:28:01
	LAP	41:58	41:14	42:01	43:20	9:25	

ここで注目して頂きたいのは、ハーフ通過とゴールタイム。2005年のハーフ通過は1998年に比べ約1分遅いのにゴールタイムは約4分早い。更に細かく見ると、30kmまではスプリットタイム（SPL）は、ほぼ同じ。でも、30km以降のラップタイム（LAP）が大幅に違います。一体、なぜ？

1998年はハーフ通過まで無理をして後半つぶれたのです。一方2005年は、たった1分だが前半抑えて入ったことが、後半イーブンペースで走れたと考えています。ただ、どちらも35km以降はきついことには変わりない。でも、その“きつき”が異質なのです。1998年は“きつくて足が前に出ない”のに対し、2005年は“きついけど足が前に出る”感覚の違いを初体験。

毎年1998年のパターンでもがき苦しんでいましたが、今回イーブンペースを初体験。フルデビュー以来15年目にして、やっと自分なりの満足な走りが出来た感じです。

(4) イーブンペースが難しいのは、なぜ？

まず、考えられるのが恐怖や緊張を感じた時に分泌されるアドレナリン。「前半を抑えたつもりが、つい目一杯行ってしまった」と言うのは、このホルモンの仕業。この脳内ホルモンが自分自身をコントロール不能にしていると考えられます。絶好調“さあ、やるぞ！”と意気込んで臨んだレースに意外と、このアドレナリンの罠が潜んでいるのです。特に私のような単細胞人間は、この落とし穴にはまりやすいタイプ。長年イーブンペースに無縁だったのもこのためです。

私の最近の対応策は、本番の前1～2週間前に10kmまたはハーフのレースを走ることです。“ペース”と“きつさ”のバランスを体で覚え、本番での無謀な飛び出しを防止するのです。

次に考えられるのが「前半抑えて、後半もイーブンでいけるだろうか？」という不安。不安を抱えたままスタートすると例外なく周りのランナーに同調し、自然とペースアップします。また、自分より速いランナーに引っ張って貰うのも、同じように無理をしてしまいます。マラソンの場合、無理したら必ず後半でそのしっぺ返しが来ます。後半を快走するには、10kmまで90%程度に抑えること。それ以降は、本来の自分のペースを35kmまで極力維持することが大切です。そうすると、頑張りどころの35km以降もしっかり足が前に出て、前半抑えた分をここで十分取り戻せるはずで

す。

快走のレース後には“筋肉痛なし”のプレゼントが待っていますよ。

(5) 気持ちがキレない秘訣は？

皆さんも、“体力は残っていたが気持ちがキレて走れない”という体験は1度や2度味わったことがあるでしょう。特に、マラソンは時間が長いので集中力を持続することがなかなか難しい。そして、もう一人の自分がプツンさせようと狙っています。では、どんな時に、集中力がキレるのか検証してみましょう。

まず、よくあるのがアクシデント。「マメが出来た」「足が痙攣した」「膝が痛い」などなど枚挙に暇がありません。これは個人的な特性があるので、各自がそれぞれ練習を含めた事前準備をする必要があります。

次に、多いのが“抜かれてキレる”ケース。特に、ライバルや年長者に抜かれるとガックリしますよね。まだ、走りにゆとりがある内はついて行くことも可能。でも、きつくなって抜かれるとガクッとスピードダウン、ひどい時は歩いてしまいます。逆に、抜くと不思議に元気が出る。そこで、集中力を持続する秘訣の一つがイーブンペース。後半は誰しもペースダウンするため、イーブンペースで走れたら後半面白いように抜けるのです。すると元気倍増。“気分走快”を実感出来ると思います。

また、「上り坂」や「単調なコース」などの嫌なコース状況でキレることがあります。疲れてくると「あの急坂を登らないといけないのか…」「目標物が見えているのになかなか近づかない…」などと精神的なダメージを受けやすくなります。こんな時私は、急坂では視線を2～3m先に置き

ます。そうすると嫌な急坂を見なくて済むし、体が前傾して登坂姿勢になります。単調なコースも極力目標物を見ないようにして走ります。

(6) 夢と冒険は、未知の世界の扉を開く

これまでイーブンペースを強調してきましたが、これだけでは現状維持から脱却出来ません。マラソンでも仕事でも、時には「冒険」が必要なのです。冒険には「失敗」と言うリスクがあるものの、必ず「収穫」もあります。この「収穫」を見逃さず次のマラソンや仕事に活かせば大きな成果となって表れるはずですよ。

私の場合、この冒険による収穫でフルと 100km の自己ベスト記録を出すことが出来ました。人間、チャレンジをしなければ進歩はありません。失敗を恐れず果敢にチャレンジすることが新たな展望を開き、新たな可能性が見えてくるのです。

私もこれまでいろんなことにチャレンジしてきましたが、もし冒険せずにいたら、還暦サブスリーもスパルタスロン完走も夢のまま終わったに違いありません。

夢を、実現してこそ人生！もっと、夢を語ろう！もっと、冒険にチャレンジしよう！