

## 2015年マラソンレポート

平成27年12月吉日  
奈良 充雄

私は27年10月から大阪マラソンをスタートに、ジャズマラソン・ホノルルマラソン3大会のマラソンレースに参加しました。全部完走です。私のマラソン目的はタイムよりも、まずは完走第一で取り組んでいます。

では、3大会のレース内容について簡単にご報告します。

●大阪マラソンは、2015年10月25日に開催され、天候は晴れ、絶好のマラソン日和でした。大阪城公園を9時に吉本新喜劇の森脇健児の「行ってらっしゃい」の号令でスタートしました。私は今回で2回目のレース参加になります。遅いタイムのグループに入っていたので出発地点を通過するのに号令から約20分を要しました。参加人員3万人が走っているので人の多さに圧倒され、次々追い抜かれ、後続ランナーから煽られる感じでした。

前半は大阪市内の中心街をメインに、玉造・鶴橋・国立文楽劇場・難波と走り、難波から北に上がり御堂筋にある大阪市役所が折り返し地点となり、往復します。大阪市役所の折り返し地点8kmがチャレンジマラソンのゴールにあたります。フルマラソンは御堂筋から千日前通りを西(京セラドーム)に走りますが、この辺で約20km地点になり、ここまで走ると12時頃になるので空腹感を感じ始めるのですが、沿道では個人・お店の人達が食べ物を持って応援してくれます。それを食べながら走るランナーもいますが、私は食べる余裕も無く走っている状態です。

後半は京セラドームから再度難波に戻り、中心街から郊外(南)に走っていきます。大国町・塩草・長橋から国道26号線に出て、玉出・花園・住之江公園通りに入り、南港のゴールを目指します。私はこの塩草(約28km)あたりで、右足・足裏・土踏まずの部分が痛くなりダウン状態でした。沿道にいるサポーターからエアーサロンパスを借り、靴下を脱ぎ足裏に吹きかけましたが一向によくならずにいると、隣を走っていた若者も同じように足裏にエアーサロンパスを吹きかけていたので、「どうして足裏・土踏まずが痛くなるのでしょうか」と話かけたのですが、言葉が通じず？アジア系外国人でした。次の30kmから40kmの間は、さすが食い道楽大阪を象徴するように、沿道には空腹感を満たすための色々な食べ物が出てきます。私には、冷たくしたカットバナナが喉の通りもよく最高でした。又、30kmを走ると「こぶくろ」が私を抜き去り、「ダイゴ」「女子アナ」にも出会いましたが、沿道ではそのファンが応援していました。

私は、練習不足で歩いたりもしましたが、6時間台で南港インテックにゴールインしました。疲れましたが、完走した事は喜びでした。

大阪マラソンは、沿道での催し物として、よさこい・チアガール応援団・少女ダンス・日本太鼓、ジャズバンド・歌・踊り・ダンス等、多彩・食べ物豊富・御堂筋観光と楽しみ豊富なコースです。

●ジャズマラソンは、和歌山国体の関係で昨年より1カ月遅れ、2015年11月29日に開催されました。大阪マラソンと同じく、天候は晴れ、暑くも寒くも無く絶好のマラソン日和でした。和歌山市湊会場を9時30分にスタート、練習不足の私でしたが、いつもより好タイムで完走することができました。

スタート前には増田会長・垣本君に出会い、少し緊張がほぐれレースに臨むことができました。レース中は、クラブ員の東さん・上野さんにも出会うことができました。

●ホノルルマラソン。

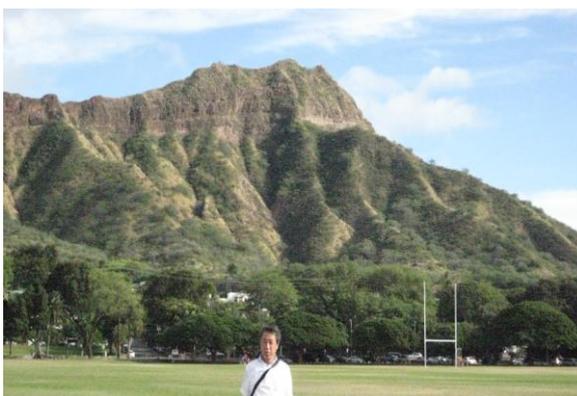
ホノルルマラソンは朝5時の花火でスタートします。朝5時のスタートは、出来るだけ涼しい午前中にゴールインして欲しい主催者側の思いと推測します。



アラモアナ公園をスタートして、アロハタワーからダウンタウンに走ると、クリスマスイルミネーションがランナーのために早朝から点灯されています。街並みのクリスマス飾りつけは綺麗で通常のマラソンレースでは見られない光景です。イルミネーションを見ながら走り、ワイキキを通り抜け、ダイヤモンドヘッドに向かって走ります。



ダイヤモンドヘッド付近の上り坂は約1km続きますが、コース上で最も海が美しく見える地点です。右に綺麗な海岸線を見ながら登り坂を駆け上がっていきます。朝日に染まる海は絶景で綺麗な朝日を拝む事ができ幸福感一杯です。この地点では、現地の子ども達のハイタッチの出迎えがあり、コースからはみ出ないようにロープがひかれています。ダイヤモンドヘッドの上り坂はきつくはないのですがダラダラと長く続き足にきます。この地点での私のタイムは1時間40分位、前方からアフリカ選手のトップ集団と行き交うのですが、彼らの走りは、大股のストライドで飛んで走っているような感じです。



ダイヤモンドヘッドの坂を約10km走り抜けた中間地点で、高橋尚子さんがランナー一人々にナイスランと声をかけ励ましてくれました。この辺から往復14kmの少し単調なハイウェイに入り平坦なコースを走り続けます。約28km地点ぐらいに折り返し地点があるので対面から行き交うランナーが多く見受けられるようになります。私は28km位になると走行の限界に近づき歩きだしました。

その後は歩いたり、走ったりして約35kmの地点、ハワイの高級住宅街でアクシデントに出会いました。私の前を走っていた女性が突然倒れ苦しんでいたのです。どうも右足が攣った模様で「痛い・痛い」と叫んでいたのです。ほっとく訳にはいかず対応しました。約10分間、足のストレッチを行いその後、女性は立ち上がり落ち着いたかに見えましたが、今度は左足が攣った模様でまた倒れこみました。これを見ていたハワイ住民も足のマッサージや家から冷たいドリンクを持ってきて対応してくれました。しかし、今度は太ももが攣った模様で痛がったので処置の仕様がなくなり困っていた時、白バイ3台が通りかかったのでヘルプしたのですが通り過ぎて行きました。その後、小錦風の警官が来てくれましたが言葉が通じず困りましたが、やっと、日本語のわかる警官が来てくれましたので、メディカル対応を依頼してその場を後にしました。その間30分程対応に時間がかかってしまったので、その遅れを取り戻そうと思い精一杯ランニングを行いました。

カピオラニ公園のフィニッシュラインを目にした時、力を振り絞りゴールに向けて一直線に走りましたが、タイムは昨年に及ばずショックでした。



ゴール後はバナナ・揚げドーナツ・完走メダル・完走Tシャツ等をもらいます。今年は42.195km完走できた喜びよりも走り終えることができた安心感の強いマラソンでした。

