



私のマラソン挑戦歴

会員 栗山 貴行 (57期)

本稿を執筆しているのは、遠く花の都で開催された4年に1度のスポーツの祭典が終わった直後であり、本稿が掲載されるのは11月号、スポーツの秋の頃である。そこで、本稿ではスポーツをテーマとして、今、一番力を入れているマラソンについて記すこととしたい。

きっかけ

初マラソンは軽い気持ちからだった。お祭りのように盛り上がっている東京マラソンに申込みをして、当たってしまったら練習をして走ろう、そう思ったのがきっかけだった。3回目の申込みで初めて当選し、2015年2月、初マラソンを迎えた。

初マラソンの前半は快調だったが、25km過ぎ、俗にいう「35kmの壁」の遙か手前で急にパタッと脚が止まった。何とか完走したが、タイムは5時間11分30秒であった。初マラソン完走という一定の満足を得て、私のマラソン挑戦はここで終わるはずだった。

マラソンの継続

しかし、東京マラソンの雰囲気とゴール後の達成感が病みつきになり、その後も申込みを続けた。次に当選したのは2019年大会。この年は非常に忙しくて満足に練習ができなかった上、当日は雨で寒い日だったことも影響して今度はハーフ地点で早くも足が止まり、タイムは5時間57分と、あやうく6時間を超えてしまうところだった。

リベンジすべく次に出走したのは2023年の東京マラソン。過去2回よりは練習を積んでいたが、35km過ぎで少し歩いてしまい、終わってみればタイムは4時間31分55秒だった。

サブ4への挑戦・達成

この大会後からマラソンへの意識が変わり、どうせ走るなら真剣に4時間切り（サブ4）を狙ってみようと思った。ランニングの量を増やし、毎月150kmから200kmを走って練習を積んで臨んだ2023年10月の金沢マラソンでは、3時間58分4秒で完走し、目標のサブ4を達成した。何より、初めて途中で歩かずに走り続けてゴールできたこと

に、己の成長を実感した。

その後は、このシーズン最大の目標としていた2024年2月の大阪マラソンに出走したが、1週間前に軽く体調を崩して無理ができず、雨にも見舞われて4時間17分29秒に終わった。次走はその2週間後の静岡マラソン。当初は地元で楽しく走る予定だったこの大会をタイム狙いに切り替えて臨み、3時間56分54秒でゴールして自己ベストを更新。2回目のサブ4を達成した。



函館マラソン37km付近にて。観光名所の前を駆け抜けるのもマラソンの魅力です。

なぜ苦しい思いをして走るのか

マラソンをしていると「なぜ、そんなに苦しい思いをして走るのか」と聞かれることがある。筆者がマラソンにハマり、走り続けている理由を以下にまとめてみる。

- 42.195kmという長い距離を走ってゴールを迎えた時の格別の達成感
- 沿道の声援を受けて、自分が主役になっている気分に浸れる
- タイムを更新したとき、何歳になっても成長できることを感じられる
- 運営ボランティアの方々のサポートを受けて走ることで、人間の温かみを感じられる
- 大会に出るためにいろいろな都市に旅行ができる
- 体重減少、維持に役立つ

マラソンを走っていると苦しい時間帯が必ず訪れるが、ゴールした時に得られる達成感はその以上である。苦しいと言っても数時間程度のこと、人生のうちの一瞬である。走ったことが無い方も、フルマラソンはハードルが高いかもしれないが、ハーフマラソンや10kmの大会でも十分楽しさと達成感を得られるので、ぜひ、一度挑戦してみたいかがでしょうか？