

## 宗谷岬から佐多岬

第 11 期 OB 立松 宗磨

2,600km。これは日本最北端の地である北海道稚内市「宗谷岬」から本土最南端の地である鹿児島県肝属郡「佐多岬」までの距離であるとともに、私が 2021 年に走った距離でした。1 年間かけてですが、北海道から鹿児島までランニングしたことになります。2018 年度のエッセイにてマラソンにハマっていることを紹介し、その後も走り続けていましたが、2021 年春からはギアを入れ替え、当時のエッセイに書いたサブ 3（フルマラソン 3 時間切り）を目指して本格的に活動した結果、上述の走行距離に到達しておりました。平均すると 200km 超/月ですから、ランニング習慣がない方からすると、「こいつ何やっているのだろう」と思われるだろうと思います。そんなマラソン「沼」にハマってしまった私の、2021 年マラソン生活を紹介させていただきます。マラソン以外のプライベートや仕事はいっさいなしという何とも偏りのあるエッセイですが、お付き合い頂けましたら幸いです。

### ◆サブ 3 を目指すことにしたきっかけ

東京マラソン当選、ずばりこれです。東京マラソンは日本で一番倍率の高い人気マラソン大会と言っても過言ではなく、コロナ前であれば倍率 10 倍、10 万円以上の寄付により参加できるチャリティ枠（これも一杯になります）を除いては 10 年に 1 回しか当選しないような貴重な大会です。東京マラソンのスポンサーであるアシックスが 3 月に募集した、プレミアムランニングクラブという東京マラソン出走権付きの企画にノリで申し込んだところ偶然にも当選（この倍率も 8~9 倍だったようです）、2021 年 10 月の東京マラソン出走権を得ました。せっかく人気、且つ世界 6 大マラソンとして権威もある東京マラソン（他 5 つはボストン、シカゴ、ニューヨーク、ロンドン、ベルリンです）に参加するのであればということで、当時の自己ベスト（3 時間 23 分）からするとかなり高い目標であるサブ 3 を掲げてトレーニングを開始しました。

### ◆社会人ランニングクラブチームとの出会い

半年後の目標に向かってトレーニングを開始することにしたものの、サブ 3 達成は 1 人で適当に走っているだけでは難しいことを自覚しておりました。というのも、サブ 3 達成にはスピード・スタミナを夫々別々に強化する練習が必要になってきますが、これらは中々一人ではできません。意志が相当に強く、自分の限界を自分で超えられるタイプであれば良いのですが、総じて楽に逃げたい人間の類から外れない私はそうはいきませんでした。そこでインターネット等で良いクラブチームを探した結果、毎週末に皇居や

陸上競技場で練習会を開催している社会人ランニングクラブチームを見つけ、そこに通い詰めることにしました。特に予定がなければ毎週土日は平日より早起きし、寝ている妻を横目に皇居や舎人公園の陸上競技場などに出向き、同チームのペーサー（基準ペースで練習を引っ張ってくれる、要はトレーナーのようなものです）と様々なメニューをこなしました。一方で平日はというと休むのではなく、ジョギングで身体の調子を整えるというこれまたランナー以外には感覚が理解されないことをしておりました。夏までは長く続く緊急事態宣言により在宅勤務が中心であったこともあり、勤務前の朝や勤務後の夜にさっと着替え、豊洲の運河沿い（ぐるり公園）を1日10km程度ジョギング。これらによりスピード・スタミナが強化されたとともに、走行距離は5月224km、6月218km、7月301km、8月351km、9月359kmと昔の自分が見たら驚くような距離を記録しました。

#### ◆東京マラソンの延期

10月の東京マラソンに向けた準備を順調に進めていた一方、7～8月は世間では東京五輪の中止が騒がれたように緊急事態宣言、デルタ株の感染流行の真っ只中であり、東京マラソンも漏れなく延期が噂され、結果として大会1ヶ月前の9月中旬に翌年3月への延期が発表されました。さて、ここで2021年サブ3チャレンジは終わりかというとなんかそんなことはなく、東京マラソンの延期・中止を予想し先んじて申し込んでいた11月の富山マラソンと富士山マラソンが、国内の急速な感染状況の落ち着きにより幸運にも開催されることとなりました。

#### ◆富山マラソンと富士山マラソン

2つのレースレポートを書きたいところですが、これを書き出すと文章量が増えすぎてしまいますので、1番大事なところかもしれませんが敢えて割愛します。詳細が気になる稀有な方は、私のInstagramアカウント（soma\_0930）を開いて頂ければ当日の様子を書いているので、是非ご覧下さい。笑

結果だけ申し上げておくと、富山は3時間12分、富士山は3時間3分と、どちらもサブ3達成ならずでした！残念！一方でコロナ禍により中止が続いた大規模レースに久しぶりに参加できた感動は一人であり、またどちらの大会でも確りと自己ベストを約10分ずつ、計20分も更新できたのでトレーニングの意味は多いにあったと満足もしております。

#### ◆サブ3チャレンジ継続中

上述の通り2021年内にはサブ3が達成できなかった為、継続してトレーニング中です。一方で、オミクロン株の感染流行というまたしてもマラソン大会開催の危機に見舞われております。既に参加予定であった2月の北九州マラソンは中止が発表され、大本命である東京マラソンも非常に怪しい空気が漂っております。1ランナーとしては、デルタ株・オミクロン株が流行しようとも、早くから大規模大会を開催し続けている欧米勢を見倣って日本でも中止することなく開催してほしいと思う一方で、世間の声や、多くの大

規模大会の主権者には自治体が絡んでいるがゆえの開催の難しさを理解しつつ、その時を待っております。早くコロナ禍が収束して、私のマラソンに限らず、皆さん夫々の仕事・趣味/プライベートが充実した2022年になることを祈念して、終わりとさせていただきます。

気づいたら3ページ目に突入してしまいました。毎年恒例のスペース埋め写真も、今年はマラソン一辺倒でいきます！ 笑



富士山マラソンでのベストショット。綺麗すぎて初めてカメラマンの写真買いました（中々の値段）。



富士山マラソンゴール。目標には3分不足でしたが、自己ベスト10分更新して満足の瞬間。



富士山マラソン，コースはきついですが富士山が見える場面が複数回あるなど景色がとても良いので，コロナ前は外国人参加者がかなり多かったようです。



スタート・ゴールは河口湖。これもまた絶景です。



最後は，土日の練習会の様子を一枚（著者は右側最前列，緑色のウェア）。