

ハーフマラソン挑戦記

盛田 常夫

2004年9月5日、ブダペストの国際ハーフマラソン大会を走った。この大会は日本人選手が1997年から1999年までの3年間、男女とも3連勝した大会だ。とくに女子は3年連続で上位3位を独占し、アテネ五輪のマラソン代表だった油谷選手は1998年に2位に入った。

私にとって、今年の大会が人生最初のハーフマラソン。だが、何とも形容のしようのない初体験になった。とにかくゴールしたのだから達成感で満たされても良いはずだが、「とにかく走り切った」としか言いようのない初挑戦になってしまった。

痛風との付き合い

今年はずっと付いていなかった。春の12キロ走は予想外の好記録で出だし好調だったが、その直後から痛風の炎症に悩まされた。菜食主義ではないが、肉食はなるべく避けているし、暴飲することもないから、私の痛風症は贅沢病とは言えない。粗食で育った父がやはり痛風炎症で苦しんでいたのも、私の痛風は遺伝に違いない。だから、炎症と食事の関係は希薄だが、レバー類にはすぐに反応する。フォアグラなどを食べようものなら、翌日にはもう炎症反応が出る。だから、レバーを初め臓物類には気を遣っている。

今年の痛風炎症の発症は、多分、トレーニングによる体重減が原因。どの程度のスピードで走るかにもよるが、私の場合は12キロ走ればおよそ1kgの体重減になる。水分をすぐに補給しないと、血液濃度が濃くなり、尿酸値が上がるようだ。2年前の春には足の甲と踵が腫れあがり、ほぼ1ヶ月、歩行困難な状態が続いた。今年は軽い炎症が断続的に、いろいろな箇所に出た。足の甲、踵、膝、そして稀に肩の付け根あたりにも炎症が出る。痛風患者を診ていない内科医にこういう話をすると「そんな所に出るはずがない」と一笑されるが、痛風の専門医なら良く分かっている。

今年はレースが近づくと、炎症の兆候が出た。炎症の初期には、血行を良くし、十分に水分を補給し、炎症が重くならないようにぬるま湯でマッサージをしたり、水泳で関節の動きを柔らかくしたりする。こうすると、大概、炎症が治まっていく。ただ、炎症はすぐには退かず、1週間や10日ほど残り、この期間は軽いランニングはできるが、長い距離やスピードの練習ができない。今年は9月のハーフマラソンを走ってみたいと思っていたが、春のレース以後、実のある練習ができないまま、夏を迎えてしまった。

脚力をどう付ける

10キロ程度の距離ならそれほど練習しなくても走れるが、ハーフマラソンになるとそうはいかない。20キロの距離は歩くだけでもたいへんだ。100分近い時間を走り続ける脚力を付けないと、参加しても意味がない。しかし、痛風の炎症が断続的に出る状態で、どう

やって脚力を付けるか。これが課題だった。

私のトレーニングはランニングマシンが中心。屋外を走ることはない。会社からの帰り道に、Helia ホテルのフィットネスクラブで走るのが日課。しかし、いくらなんでも毎日、マシンの上で1時間以上も走るというのは気が進まないし、耐えられない。かといって、交通量が多く、排気ガスに包まれたブダペストの街路を走る気もしない。そこで考えついたのが、会社の建物の階段昇降だ。これで脚力を付け、ランニングマシンで走力を付けようと考えた。

事務所のある建物は6階建て。夕方にこの昇降トレーニングを始める。歩くように昇り初め、次第にスピードを上げ、二段飛びで昇っていく。5往復単位で時間を測りながら、15往復あるいは20往復する。これで30~35分程度のトレーニングになる。これをウォームアップと考えて、フィットネスクラブに移動して、ランニングマシンで10キロ走る。合わせて80~90分のトレーニングだから、ハーフマラソンに要求される運動量に近くなる。

何度か、階段の40往復や50往復を試みた。これだと、75~80分程度のトレーニング。傍から見れば狂気の沙汰だが、この程度のトレーニングをやらないと、ハーフマラソンを走る脚力がつかないのだ。

ハーフマラソンをどう走るか

初めて長い距離を走る時には、誰もが距離にたいする不安をもつ。マラソンマニアになれば別だが、選手でもない限り、毎日20キロも走る人はいないだろう。ふつうは10キロ前後が手頃な練習距離だ。しかし、この程度の練習だけだと、ハーフマラソンの距離への不安は払拭されない。この不安を克服するために、レース2ヶ月前から、週に1度は15キロ走をおこなうことにした。15キロの距離を、余裕をもって走りきることができれば、21キロは惰性で行ける。15キロの距離が苦にならなくなれば、後はペースを考えるだけで良い。

ハーフマラソンのペースの考え方は、幾通りかある。

一つは、21キロを3分割して、7キロごとのタイムでペースを決める。7キロを30分でいけば、ハーフは90分で走りきることになる。時速14キロのスピードである。ハーフ90分、フルマラソン180分は市民ランナーの一つの壁だから、7キロ単位でハーフマラソンを考えるのは理に適っている。

二つ目は、10キロを2度走ると考えて、前半と後半のタイムを設定する。もちろん、最後の1キロを付け加えないとハーフマラソンの最終タイムが出ないが、10キロという基本単位の距離をどの程度のタイムで走るかは、長距離走の基本的な目安になる。前半と後半であまりタイム差がないように走るのがベスト。10キロの自己最高タイムを1割あるいは1割五分ほど落としたペースで前半の10キロを走ると、ほぼ同じペースで後半の10キロを走ることができる。脚力があると前提しての話だが。

三つ目は、5キロを4度走ると考えて、それぞれのタイムを設定する。この場合も、イ

一ヴァン・ペースで走るのがベスト。少し遅めに入って、徐々にスピードを上げることができれば、最高。私の今年の目標は、5キロ 22分のペースで走り切ること。今年はスピード練習ができていないので90分は切れない。その目標は来年に残して、それに近づくことが今年の目標だった。このペースで走れば、ハーフ 93分程度になる。

7キロ単位で見ると、今年の目標はおよそ31分のペース。14キロを62分前後で走り、その時点でどれだけの余力があるかで、最終タイムが予想できる。

10キロ単位で見ると、速く入って43分。これより速く入ると、後がばてる。遅く入っても44分をあまり超えないタイムが理想。

好事魔多し

7月に入って、ランニングマシーン上の15キロ走は順調に進んだ。66分強で走れる状態までペースを上げることができた。後はこのペースを最後まで続けるだけ。8月の夏季休暇で屋外道路を走り、ハーフマラソンの最後の準備を終える予定だった。

毎年休暇を過ごすスペインの保養地には、別荘地とゴルフ場を囲む5キロの周回道路がある。道幅10mで、交通量が少ない。高低差が20mほどある起伏に富んだコースで、長距離の練習にはもってこいの場所。ちょうど大会1ヶ月前にこの保養地に入った。初日には、強い海風を受けながら、500mのきつい上りがあるこのコースを3周した。毎日でも15キロを走れると思っていたが、実際に走ってみると毎日は無理。1日置きに15キロを走り、その間に5キロあるいは10キロを走ることにした。

しかし、この予定は5日目にご破算になった。今まで故障したことのない右膝に急に水が溜まり出した。水といっても関節を包む粘液だが、半日のうちに増えだし、膝を曲げることができなくなった。これはショックだった。万が一のためにと持参したテーピング用具と湿布薬を使う羽目になるとは。ハーフマラソン出場まで3週間しかない。「今年は諦めるか」。水が抜けるまでは数週間はかかるからだ。

翌日は丸1日、安静にして、様子を見た。軟骨を痛めたのか、それとも痛風の炎症か、あるいはその両方が一緒に出たのか。粘液が増え続け、膝がパンパンに腫れてしまえば、どう処置しても1カ月は何もできない。幸いにも、粘液の増加は1日で止まった。10mlほどの粘液が膝の深いところに溜まっている感じだった。これまでの経験から、医者に行くほどの重症ではないと判断した。階段を下りることは難しいが、テーピングをして、平地を歩くことはできた。

この時点で選択肢は2つ。トレーニングを止め安静にして水が退くのを待つか、それともリスクを犯して少しずつトレーニングを開始して膝の様子をみるか。私は後者を選択した。多分、1週間や10日ほど安静にすれば水が抜けそうだが、それでは今年のハーフマラソンには間に合わない。今年のレースに出るためには、足の筋力が衰えないように、とにかくトレーニングを再開するしかない。

丸3日間、走るのを止めて、4日目の朝から5キロ走を始めた。膝関節が曲がらないよ

うに膝周辺をテーピングして、36分もかかって5キロの距離を歩くように走った。膝の状態が悪化しないことを確認して、その夜には5キロを28分で走った。翌日には5キロを23分で走り、膝の水の増え具合をみた。ほとんど影響がなく、逆に関節を動かしたことで少しずつ水が退いていく感じがしたので、翌々日にはペースを上げて、10キロを48分で走ってみた。このスペインの「強化合宿」で、一度は20キロ走を試して本番に備える予定だったが、10キロの走力をなんとか回復させるだけに終わってしまった。

不運が続く

当初の予定では、ブダペストに戻ってからの残りの2週間は、15キロのスピードを上げていくトレーニングに当てるはずだった。しかし、膝を痛めたためにすべてが元の木阿弥。走力を回復させるために、マシーンで15キロ走を開始した。膝にテーピングすれば、ほとんど膝の水は気にならなくなった。ただ、膝の屈伸運動ができないので、ストレッチ運動を省き、ジョギングだけで体を温めて、15キロのタイムをとった。レースまで2週間。一日置きに5本の15キロ走をこなし、15キロ66分のペースを回復した。

しかし、付いていない時にはどうしようもないものだ。ブダペストのレストランの階段で、痛めた右足で一段踏み外した。幸運にもこれは大事に至らなかったが、レースを3日後に控えた木曜日、最後のトレーニングをおこなう日に、急性気管支炎で38度を超える熱が出てしまった。数日前から気管支に違和感があったが、ブタ草のアレルギーか、軽い風邪の症状かと、あまり気に留めなかった。ところが、この日は肺に近い気管支の奥の部分が痛み、熱が退きそうにもないので、医者に行った。ハーフマラソンに出るなどとは言わず、翌週に日本への出張があるからとにかく早く直したいと、抗生物質、痰の排出を促す薬、解熱剤を処方してもらった。私は解熱剤を使わずに、二つの薬だけを服用した。熱が下がらなければ、長距離走は駄目だ。解熱剤を使わずに熱が下がるかどうか、それを確かめる必要があった。

幸いにして、翌日の朝には平熱に戻った。気管支の炎症がどれほど走りに影響するか、それを確かめるために、マシーンで軽く7キロほど走ってみた。思ったほど苦しくなかった。レースに出場することを決めた。残された最後の1日は4キロ走の軽いトレーニングと高濃度酸素吸入を行い、ドタバタしたハーフマラソンのトレーニングを終えた。

とにかく付いてない

こんな不運が続くのも、「走ってはいけない」という神の忠告ではないか、このまま出場すると「実年男性、レース中に急死」ということになるのではないかという思いが、一瞬、頭をよぎった。だから、そうならないように、とにかく慎重に走ろうと心した。

スタートの人混みは、非常に爽快だった。とにかくスタートラインに立てたという思いだけで満足感があった。私は個人のレースと、2人一組で走るリレーの第一走者を兼ねていた。こうすれば、最後の8キロは伴走者がいるから、気持ちに余裕ができる。第二走者

には 8 キロを目一杯のスピードで走って良いと伝えてある。それに付いていけば、目標が達成される。

気管支や肺に負担がかからないように、最初はとにかく抑えた。10 キロ 44 分 18 秒はほぼ予定通り。ここまで走って呼吸器に問題がないから、最後まで行けると確信した。13 キロ地点のリレー中継地は余裕をもって 57 分台で入り、さあ最後の 8 キロを爆走しようと思った瞬間だった。ここまで私はリレーと個人の二枚のゼッケンを重ね合わせに付けていた。私のゼッケン番号を見て、リレー走者だと判断した係員が道路に出て、私を中継経路に誘導しようとした。私は交錯するのを避けるために、左足でステップを踏み、右にジャンプして衝突を避けようとした。その瞬間に、左足の脛が痙攣してしまった。一度痙攣した筋肉はレース中にまず元に戻らない。付いていない時は、とことん付いていないものだ。

ペースメーカーの役割を果たすはずだったリレーの同走者には、構わず先へ行ってくれと伝えたが、律儀にも彼は残り 1 キロ地点まで心配そうに同走してくれた。走りながら、左足首をいろいろ動かして、どうすれば痙攣の影響を最小限にできるか試してみたが、どうやっても駄目。逆に、そうこうもがいているうちに、右の脛まで痙攣するようになった。仕方なく、競歩のような走り方で、とにかくゴールを目指した。腕時計の経過時間を見る毎に、次第に予定時間が遠ざかっていく。後は意地でもゴールするしかない。残りの 8 キロを 35~36 分で行く予定が、41 分以上もかかった。この区間で 300 人ほどの走者に追い抜かれた。息は苦しくないが、足に力を入れると痙攣するので、どうしようもなかった。ゴールしたタイムは、1 時間 38 分 23 秒。このタイムは S4 クラス (55~59 歳) で 11 位。最後の 8 キロで少なく見積もって 5 分はロスした。

これだけ不運が続けば諦めもつく。これ以上悪いことはないだろうから、来年は 90 分を目標にできるだろう。そう考えられるようになったことが唯一の収穫。「とにかく走りきった」。これが率直な気持ち。何とも最後まで釈然としないハーフマラソン初挑戦だった。