

初めて長距離レース参加する人のために

いよいよ秋のマラソンシーズンが始まります。ハーフマラソン、フルマラソンの個人レースやラリーに初めて参加する人もいます。レース前にとどのような練習が必要なのか、どのような準備を行えば良いのか、レース当日の過ごし方などを記します。

急には速くならない

どの程度のスピードで、どの程度の時間で走ることができるのかは、レース3ヶ月から当日まで積み重ねた練習の質と量によって上限が決まっています。球技のように、何か間違っただけに速くなったり、耐久力が増したりすることはありません。自分の力をしっかりと見極めて、過信しないことが大切です。自分の力に合ったペースを守り、気持ちよく走ることが一番重要なことです。過信してペースを間違えると、苦しいレースになります。

練習量の目安は週や月間の練習距離によって測ります。週に20〜30km、月に100km前後の練習量しかない場合には、ハーフマラソンは2時間が目標です。時速10kmちよつとのスピードです。1時間50分を切ろうと思えば、月間150km程度の練習量が必要です。さらに、1km平均5分のスピード(時速12kmで、ハーフマラソンは1時間45分(29秒)で走り切ろうと思えば、月間200kmは走り込まなければなりません。これ以上のタイムを出したい場合には、練習距離と練習内容をしっかりと設定す

る必要があります。

ブダベスト国際ハーフマラソンの足切りはネット時間で2時間30分、グロス時間で2時間40分です。1kmの平均速度がほぼ7分のスピードで、「足切り車」が最後尾を走り、この車に追いつかれた人はレースを止めなければなりません。しかし、実際にはもう少し余裕があつて、1km8分程度のスピードで車が追尾します。日本のように足切りは厳格でなく、グロスで3時間近くかかっても、最後まで走らせています。ウィーンのハーフマラソンでもそうです。ほとんど速歩程度のスピードでも、足切りを心配する必要はありません。何よりも一番重要なポイントは、同じペースで最初から最後まで走ることです。スピードのアップ・ダウンは体力を消耗させます。車の走行と同じです。燃費を良くして走ることが、一番賢い走りです。

レース1週間前

この時期は怪我や病気をしないように、最後の調整を行う時期です。ここで急に練習を始めても効果がなればかりか、疲労が残ってレースに万全の状態に臨むことができませぬ。試験前に急に勉強しても意味がないのと同じです。

レース2〜3日前にはほとんど練習を止め、足の疲労を完全にとります。軽いジョギングをして汗をかくのも良いですが、レース前日は完全休養します。風邪を引いたりして熱がある場合は、レースに参加してはいけません。走って良くなることはありません。

茂みに隠れていきます。中には女性でも、カラーのビニール袋をかぶりながら用を足す人もいます。尿意や便意を催しながら走ることができないので、とにかくどこかで処理しなければなりません。コース途中にも何力所か簡易トイレが設置されているので、事前に良く情報を得ておくことが必要です。

こういうことがあるので、体は冷やさないことが大切です。しかし、水分の補給やウォームアップをすれば、どうしても用を足すことが必要になるので、迷わず早めに処理すること。いろいろ迷ってスタートが近づくと焦ってしまうので、事前に用足しの時間と場所を考えておくことが大切です。

ブラハの国際大会のように、街の中心部から出発する場合には別の工夫が必要です。私は出発30分前に出発地点に立ち並ぶカフェに入り、紅茶を注文してスタートを待ちました。お客であれば、カフェのトイレを使用することに何の問題もありません。

レース直前は気分が高揚するので、喉が渴いてきます。そのままスタートすると、体の違和感がとれません。だから、スタートするまで、小さなペットボトルを持ち、こまめに水分をとるようにします。ただし、ここでもガブ飲みは避けましょう。腹にもたれるように飲んで走れません。喉の渇きが取れる程度に口に含みます。スタートしても、最初の1kmまでペットボトルも持ちながら走り、もう問題ないと思つたところで捨てます。後は、オフィシャルな給水場を利用するだけで十分です。

スタート

目標時間帯に応じて、スタート位置が表示されている

怪我をしている場合も同じです。暴飲暴食を止め、食事を軽めにしながら、体調を整えます。水分補給は必要ですが、一度にガブ飲みするのではなく、こまめに少量ずつ水分を補給するように心がけます。

レース前日

どの国際大会でも前日あるいは前々日からゼッケンと測定チップの受け渡しが行われます。これらの受付場所には各種スポンサーのスタンドが並び、レース参加者にはスポンサーからの景品がセットにして渡されます。ほとんどの大会ではレース前日で引き渡しは終了しますが、ブダベストの大会ではレース当日でもゼッケンの引き渡しが行われます。当日に受け取る人は、時間的な余裕をもつて、スタート時間に迫られてバタバタしないことが大切です。初めてレースに出る人は、前日までにゼッケンを引き取るのが良いでしょう。

ブダベストでもウィーンでも、レース前日の午後には、レース参加者用の行事が開催され、無料で飲食できるイヴェントが用意されています。一度、訪ねてみてはどうでしょう。

レース当日

スタート時間4時間前には起床し、体を醒まします。食事は軽く、3時間前までに済ませます。ただ、張り切りすぎて、早くから短パンになってウォームアップしてはいけません。体を醒ますために、レース1時間前にトレニング・ウェアのまま10分ほどのジョギングを行い、レース30分前になるまで体を温めたまま休憩します。そこから少しジョグして、レ

ます。ウィーンの大会は事前に申告した持ちタイムによって出発ゾーンが指定されていますが、ブダベストの大会ではどのゾーンに入るかは自主判断に任せられています。先頭から500名ほどはスタートからそれなりのスピードで出ますから、初めてレースに参加する人は、このゾーンを避けるのが賢明です。ランナー同士が激しくぶつかり合います。

ブダベストの大会は5000名ほどの参加者があります。先頭ゾーンにいない限り、スタートしても混雑で速く走り出すことができません。しかし、それで慌ててはいけません。かえって走り始めは遅い方が良いでしょう。エンジンの回転を徐々に上げていくように。

慌ててスタートして、最初の数百米を一生懸命走ると、そこで息が上がってしまいます。これは最悪のシナリオ。ゆっくりスタートして、徐々にペースを創っていくのが賢い走り方です。

ペースを守る

プロの競技者でない限り、競争相手は誰でもない、自分自身です。自分自身といたい何を競争するのか。自分が立てた目標の達成のために競争するのです。競争というより、自分の「レースプランの達成」と言つた方が良いでしょう。「無闇に走るのではなく、しっかりとプランをもつて走る」。これが素人のレースなのです。足の調子が良く、息づかいが楽でも、前半を抑え気味に走り、後半に余力を出し尽くす。これがうまいレース運びです。こうすれば、苦しむことなく、レースを楽しむことができます。

賢く走るために、自分のプランをもつてレースに臨みましょう。

スに備えますが、この時もまだ短パン・ランニングシャツにならず、体を冷やさないことが大切です。付き添いの人にスタートまで傍にいてもらい、スタート直前にトレニング・ウェア、あるいはTシャツなどを渡し、レースの服装になります。付き添いがいない人は、ビニールの大きなゴミ袋に穴を空けてかぶるか、捨てても良いTシャツを最後まで着て、スタート直前に脱ぎ捨てます。ウィーンの大会でもスタート1分前には、Tシャツやビニール袋が宙を舞っていました。

せつかく温めた体を冷やさないように、ランナーはいろいろな工夫をしています。調子よく車を発進させようと思えば、事前にエンジンを温めなければならぬのと同じです。体や脚を冷やしたまましていると、スタート直後に余分な負担がかかり、痙攣を起こす原因になるので注意する必要があります。

トイレと水分補給

一番厄介なのは、トイレ問題。これはどの国際レースでも大きな問題になっています。今年の東京国際マラソンは天候が悪く、冷たい雨が降り続くという悪条件の中でスタートしたので、どうしようもないことになりました。通常、簡易移動トイレが多数設置されているが、どれも長い行列になるのが普通で、スタート時間が迫ると慌ててします。東京国際マラソンの参加者は、新宿駅西口のガード下を回つたところで、一斉に「立ちション」を始めました。壮観な光景だったようですが、これはあまり公表されなかつた事実。しかし、女性ランナーの場合は困ります。

ウィーンでもブダベストでも出発点には公園があるので、スタート30分前からそれなりの人数が順次、