

退院1か月後に77キロを走れるか？

和田 順一

8月12日の夜、野口みずき選手が北京オリンピックのマラソン出場を断念した、というニュースが流れました。「この4年間やってきたことはすべて北京で走るためだった」彼女の残念至極な心境が痛いほど良く分かりました。私自身、毎年8月の奥武蔵ウルトラマラソン77キロに向けて1年間、トレーニングを継続しているのですが、今年は色々なアクシデントが重なり、出場をギリギリまで迷いましたから。

<事前練習が0に等しい状態>

今年の奥武蔵77キロは、8月10日に開催。しかし、全く自信がなく、野口みずき選手なみに？出場するかどうかさえ、大いに悩みました。

と言いますのも、7月4日に入院し、5日に腹腔鏡下虫垂切除の手術を受け、大会1ヵ月前の9日に退院。22日までは激しい運動を禁止されていた身だったからです。7月23日から大会前日の8月9日までに残された日数は18日間。但し、朝早い出張等で2日がつぶれ、9日は前泊のため、ホテルまでの移動と早寝のために運動をできませんから、実質15日間！！つまり約2週間！！その間に、ヨガのクラスは休めるとしても、水泳をずっと休むと復活が大変です。それに英語と中国語も継続が命ですし、映画もDVDではなく映画館で見たいし、というわけで時間がありません。

加えて、0からの15日間ではなく、マイナスからの15日間だということです。平常時であった3月20日に身体組成を調べた時の体重は60.3キロでしたが、退院した7月9日の体重は58.5キロと1.8キロの減少。手術後、4回の食事が無く、点滴生活でしたから体重減少は当然です。問題は、1.8キロ減の内訳で、脂肪が0.4キロ減少し、筋肉が1.4キロも減っていました。体重が軽いことは、ランニングにとってメリットですが、筋肉が1.4キロも減少していたことは大きな痛手です。ですから、0からのトレーニング再開ではなく、マイナスからの再開とハンデが大きいのです。

また2007年は、年間で2,038キロを走りましたから、月平均で170キロ。しかし、今年の7月は、入院のために92キロしか走れませんでした。通常の約半分です。しかも1回に走った最長距離が19キロ。これで77キロも走れるのか？と自信を喪失していました。

加えて、過去8回の参加前には、数回のフル・マラソン、所沢での8時間走等々の長距離走で身体を作るとともに、石神井公園での月1回の例会で10.5キロを走り、スピードを養っていましたが、今年は不幸なことに、葬儀や自分の体調の関係で全てに出場できず、という非常に変則的な年でした。また、以前は大会の3ヶ月くらい前から月に1回くらい山へ行って、アップ・ダウンのための筋肉を鍛えたりしていたのですが、今年は、それも皆無！！

さらに、この時期に走りこんでいないということは、日焼けをしていないという問題もあります。私のレベルですと77キロのためには半日近くも戸外を走るわけですから、メラニン色素が定着していないと急激な日焼けは、やけどみたいなもので、体温も上がりやすから大きなハンデとなります。

昨年の大会では体調が悪くて、制限12時間のところを11時間54分とギリギリ・セーフで、8回参加の中で最悪の記録でした。運の悪いことに？今年から距離が2キロ延長

され、制限時間は、今まで通りの12時間。昨年のペースで走れたとしても、75キロを走った後の2キロを6分で走ることは不可能ですから、タイム・オーバーとなります。

さらにさらに数日前から右膝が痛みだし、薬を塗ったり張ったりサポーターをしている身。冷静に考えて、12時間の制限時間内に「夏の山道の77キロ」を走り切れる可能性は、50%以下であろうと判断しました。

でも、既に参加費1万円を支払ってあり、ホテルも予約しています。それに、今回が9回目のチャレンジですが、今年欠場すると10回達成が、さらに1年先となります。

さて、あなたなら、以上のような問題・ハンデがある場合、どうされますか？ 繰り返しますが、「夏場」の「77キロ」の「約800mの高低差がある山道」です……。

<ギリギリでの決断>

大会の1週間くらい前に、プログラムやゼッケンが送られてきました。この大会では、完走回数が多い人から順にゼッケン・ナンバーが割り振られます。つまり、完走回数が多い人ほど、ゼッケン番号が小さいのです。私自身、最初に参加した9年前のゼッケンは405番でしたが、その後373番、176番、123番と数字が若くなり、今年は93番と2桁。今回、完走できないと、またまた数字が大きくなります。人生において、そんなことは大したことではないのですが、ランナーとしては、やっぱりオシイ!!!

加えて参加者名簿を見ると、私が所属する「石神井サンデーズ」というクラブからは、私を含めて9人が参加。それに応援の人々も来てくれます。その他にも知り合いの人が何名かいます。これで心が決まりました。「友人の顔を見に行こう!」と。

そして、大会3日前の8月7日に身体組成を再度チェックしたところ、1ヶ月前の7月9日に比較して、体重は58.5キロから61.2キロに2.7キロ増え、その内容としては、脂肪が0.5キロ増加したとはいえ、筋肉が2.2キロ増えていましたから、短期間のトレーニングとは言え、成果があったようです。「何とかなるかな?」と少しは光明が見えてきました。

<時間と闘った本番>

8月10日は、7時30分スタート。初めて保険証と緊急連絡先のメモをビニール袋に入れてパンツにクリップで留めました。「今年は、ひょっとしたら何かあるかも?」と自信が無かったのです。

最初の5キロは、33分47秒。最悪だった昨年が34分43秒ですから、1分ほど良い調子です。しかし、昨年とコースが変わっていますから、アップ・ダウンが激しい、このコースでは同じ5キロと言っても単純には昨年と比較できません。

とっていると、案の定? 10キロは、昨年の1時間12分に対して、今年は1時間13分。しかし、まだ先が長いので焦らず、同じペースで進みました。

15キロは、昨年の1時間48分に対し、1時間42分。6分の貯金!!!

さらに20キロ地点では、昨年の2時間40分に対し、2時間27分で13分の貯金。5キロ毎に6~7分を昨年のタイムより貯金でき続ければ、と考えますが……。

やはり捕らぬ狸の皮算用で、25キロは昨年の3時間30分に対し、3時間18分で貯金は12分と、あまり変わらず。ということは、昨年とほぼ同じくらいのペースで進んでいる、とも言えます。

30キロ地点になって、昨年の4時間20分に対し、4時間01分で19分の貯金となり、少しはやれやれです。

35キロ地点では、昨年の5時間20分に対し、4時間50分で30分の貯金で、大分、余裕が出てきました。しかし、昨年より2キロ長い距離を考えれば、30分の貯金があっても、やっと制限時間にギリギリ・セーフです。

40キロで33分の貯金。

45キロになっても31分の貯金、となかなか貯金を増やせません。あと32キロ・・・。

50キロは昨年、記録を取り忘れたので比較ができません。今年は7時間丁度で通過。それにしても、ゆっくりペースとは言え、50キロを過ぎてもまだ走れる自分には驚きません。

55キロ地点でも、60キロ地点になっても35分の貯金で変わらず。

しかし、65キロでは一挙に1時間7分の貯金となりました。恐らく昨年は60キロから65キロの間に何らかのアクシデントがあって時間がかかったのでしょう。これで、ほぼ安泰です。あと12キロだし・・・。

70キロ地点は、9時間51分で1時間7分の貯金は変わらず。あと7キロですから、おそらく11時間前後でゴールできるだろう、と計算。しかし、73キロくらいから脚が痛くて下り道でも走れなくなりました。大腿を触ると熱い感じ。筋肉が炎症を起こしているのだろうと判断し、冷たい水で大腿を冷やしました。これが効果的だったのか、最後の2キロを、また走れるようになりました。

そして、そして77キロのゴール!!! タイムは、10時間57分19秒でした。

ほとんど練習らしきものをしていないのに、77キロを走れたのは、1つは当日の天気が曇り空であったことが大きい要因だと思います。また、スタート直後と、その8時間後に、今年初めてガスター10を飲んだことも幸いしたようです。胃腸が弱い私は、いつもエイド・ステーションで冷たいものを飲んだり食べたりしては、不快感を覚えていたのですが、今年は薬のせいかな、全くそんなことがなく、ずっと快調で食欲も旺盛でした。

もちろん、エイド・ステーションの皆様、大会関係者の皆様、石神井サンデーズの応援の皆様、一緒に走った仲間等の後押しがあったことは言うまでもありません。

こうして無事、私にとっての「夏の大イベント」が終わりました。皆々様、ありがとうございました。

さあ、今からは10月12日の5,000m水泳に向けてのトレーニングです。約2ヵ月ありますから、何とかできるでしょう!!! (完)