

# 東京マラソン体験記



## ～2014 エモクリマラソンチームの挑戦～

### <研修者/Runner>

医局：江本 玄（院長）  
湯朝 友基（副院長）  
張 敬範（整形外科部長）  
レントゲン部：山根 一将（診療放射線技師/主任）  
リハビリ部：平石 大樹（理学療法士）

### <応援部隊>

事務部：阿部 真由美（秘書）  
看護部：釘嶋 美奈（看護師/看護師長）  
松本 香織（看護師/看護師長）  
リハビリ部：池田 真琴（理学療法士/部長）

東京の街並みを楽しみながら、42.195km  
という長い道のりを駆け抜けてきました！  
平成26年2月23日(日)午前9:10、  
スタートと同時に舞う紙吹雪を合図に、  
約3万6000人もの参加ランナーを  
中心とし東京全体が多いに盛り上がりました。

さあ、お祭りの始まりです！！



# 【コース紹介】

① 東京都庁舎前



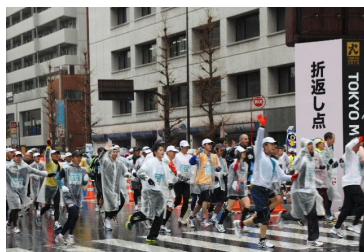
② 靖国通り



③ 日比谷



④ 品川



⑤ 銀座



⑥ 浅草雷門前



⑦ 日本橋



⑧ 築地



⑨ 豊洲



⑩ 東京ビッグサイト (ゴール：42.195km)



比較的アップダウンの少ないコースで、やや肌寒さはあったものの、非常に走りやすいコース展開でした。コース中に二度、折り返し地点があり、エモクリチームのメンバーとすれ違う機会が何度かありました。コース内の各ポイントに当院スタッフの応援部隊が待機し、大きな声援や果物などを頂きました。

終始沿道から暖かい応援を頂きました。

食べ物や飲み物をボランティアで提供して下さる方も多く、人の温かさを心から感じるレースとなりました。

## 【公式記録】

江本 玄 : 5:57:15

湯朝 友基 : 5:24:25

張 敬範 : 5:04:53

山根 一将 : 3:34:17 ※クリニック最速記録更新

平石 大樹 : 4:01:52



今大会にて平石は最速男を**陥落**し、



山根がクリニック

“最速男” へ！！



## 【感想】

今回、この一年間で3回目のマラソンとなる東京マラソンに挑戦してきました。

今まで経験した中でも、圧倒的な規模、設備、参加ランナーの人数、沿道で応援して下さる方々、見るもの一つ一つが驚きでした。

私の中で大きく3つ、マラソン攻略方法を変えました。一つは5キロ毎、あるいは10キロ毎しか時計を見ないようにしました。次に、マラソンの指南書にはほぼ前半温存、後半にペースを上げるような走り方が記載されているのですが、今回の東京マラソンからは、目標のペースから速度を落とさず、『行けるとこまでこのペースで行こう』という気持ちで走りました。3つ目はどんなにスローペースでも坂道でも絶対歩かないと決めて走りました。

この3つのルールを決めて走りましたが、前半の20kmまでは、気持ちよく走っていたのですが、後半、とくに25km地点から突然、体が重くなり、『とりあえず歩こう』という気持ちとの葛藤でした。

このきつい時に本当に救われたのが、ボランティアや沿道で応援して頂いた方々、そしてなんと言っても、

コース上で、すれ違いざまに応援して頂いた江本院長、湯朝副院長、張膝関節外科部長には、本当に走る力を頂きました。が一時すると、また『もう歩こうかな』という気持ちで、ペースも段々落ちていくのが分かりました。しかし、『あの先のコーナまで』、『次の給水ポイントまで』、『残り10km地点まで』、『残り5キロ地点まで』、『残り3キロ地点まで』、ずっつと『もう少し頑張ってみよう』という気持ちで歯を食いしばりながら走りました。ゴール直前は、ラストスパートも切る事ができず、また大学駅伝の区間を走り終えたランナーのようにゴール直後に倒れるほど、ここまでギリギリまで出し切ったマラソンは初めてでした。また、初めてフルマラソンを歩かずにゴールすることができました。このギリギリの中で達成した経験は、私の中でとてつもなく大きな自信となりました。更に、平石 PT が記録したホノルルマラソン 2012 のタイムを今回の東京マラソンで最速タイムを塗り替えることもできました。

今回、今やマラソンの世界6大会のうちの一つである東京マラソンに参加することができ、本当に貴重な経験と体験をさせて頂きました。ありがとうございました。

診療放射線技師/主任 山根 一将

フルマラソンへのチャレンジは今回で2度目となりました。

前回同様、やはり 42.195km という長旅の中で苦しみや挫折感を味わうことも多々ありましたが、走りきった時のなんとも言えない充実感は経験して初めて感じることで、このような経験は自身が成長していくためには非常に良い糧となることを感じています。

そのため、体が動き続ける限り何かにチャレンジし続ける人生を過ごし、その中で一人の人間として、あるいは一社会人として成長していけたらと思います。

加えて今回のマラソンを通じて『人間の暖かさ』を実感しました。不思議なもので、沿道の方々の声援や応援部隊の方々の声は疲れた体を前へ前へと進めてくれます。ここで感じることでできた人との繋がり、あるいはチームワークの重要性を忘れず、業務へ活かしていけたらと思います。

また走る機会を頂けたら、その時は再び最速男となれるよう駆け抜けたしたいと思います。

理学療法士 平石 大樹

今回、応援部隊も現地へ行き、ランナーの応援をしてきました。

今大会は、例年に比べると気温は高かったようですが、時折、小雪がちらつく天気でした。事前に打ち合わせをした地点に移動し、走ってくるスタッフを探しました。何千人というランナーの中からスタッフを見つけると嬉しく、精一杯の声援を贈りました。沿道には多くの観客、ボランティアの方々がいて、たくさんの人たちの手で作られている大会だと感じました。

寒い中、42.195km を完走したランナーの皆さん、お疲れさまでした。

初めての応援部隊、こうすれば良かったという点もいくつかありました。

これは次回の大会へ引き継ぎをしたいと思います。

応援部隊 釘嶋・松本・阿部・池田

最後に・・・

今回このような貴重な経験をさせて頂いた院長に心から感謝申し上げます。  
ならびに不在中ご迷惑をお掛けしましたすべてのスタッフにも感謝の気持ちを持ち、  
今後の業務へ取り組んでいきたいと思ひます。  
ありがとうございました。



完走したぞ〜！！！！