

# 広川町 42.195km リレーマラソン

## 参加報告

日時：平成 26 年 4 月 6 日（日）

会場：広川球場及び竜光寺公園周辺

参加者：渡辺リハビリ部副部長 嶺 医療事務 角田コーディネーター  
枝光 Ns 松本 PT 宮内 PT

### 【大会概要】

広川町商工会青年部創立 45 周年記念事業として開催されました。スローガンとして「みんなで走ればつながる ひーろか・わ！（広か輪）」が掲げられていました。

### 【ルール】

距離は 1 周 1.5km の周回コースを 28 周+195m。

チームは 1 チーム 4~15 人以内で構成すること。

レースは計測チップ入りのタスキのリレーによって進んでいく。一人が 1 周以上走って次の走者に交代しても良いし、一人が続けて何周走っても構わない。走る順番は自由で、休憩後再び走ることも可能。

### 【スケジュール】

- |           |                  |
|-----------|------------------|
| 8：00~9：00 | 参加チーム受付          |
| 9：10~     | 代表者ミーティング        |
| 9：25~     | オープニングセレモニー      |
| 10：00~    | 競技スタート           |
| 11：00~    | リクエストコーナー        |
| 12：15~    | 総合部門表彰式 / 部門賞表彰式 |
| 14：00     | 競技終了             |

4月6日(日)、広川球技場・竜光寺公園にて第1回広川町42.195kmリレーマラソンが開催されました。全101チームが参加し、北九州や熊本県、佐賀県から参加しているチームもありました。会場には無料マッサージ室や給水所なども整備されており、ランナーへの配慮がされていました。当院からは渡辺リハビリ部副部長、嶺 医療事務、角田コーディネーター、枝光Ns、松本PT、宮内PTの6名で参加しました。このメンバーは4月19日に行われるサイパンマラソンのメンバーでもあるため、今回はチームワークを深めること、サイパンマラソンまでの各自の課題探し、今までの練習の成果を発揮することを目標に望みました。

当日は8時に集合し、各自ウォーミングアップを行ったり、オープニングセレモニーに参加するなどしてスタート時間まで過ごしました。

私たちは28周のコースを渡辺が6周、嶺、角田、枝光が4周、松本、宮内  
が5周走ることになりました。



10時にスタートの号砲があり、それと同時にダッシュする人やマイペースで走っていく人などそれぞれでした。清々しい顔でスタートした人がほとんどでしたが、1周走った後の顔を見るとかなりしんどそうな顔をしていました。1周1.5kmと距離はそれほど長くなく、連続で走れるだろうと思っていたのですが、実際に走ってみるとアップダウンの激しいコースでした。私たちも走り終わった後は座り込んだり、膝に手をあてて呼吸するなど想像以上のきつさでした。きつさに負けてしまいそうにもなりましたが、タスキを待っているチームメイトがいたので誰も諦めずタスキをつなぐことができました。そして、制限時間である4時間をきる3時間43分20秒で見事完走することができました。



今回のリレーマラソンで同じ目標に向かって協力したことによりチームワークは深まったと思います。また、ウォーミングアップやクールダウンでどの部位を重点的にケアを行えば良いか、ペース配分など様々な課題や改善点が明確になりました。2週間後のサイパンマラソンに向けて最終調整を行っていきたいです。



応援ありがとうございました!!