



## 第34回

# いぶすき菜の花マラソン体験記

2015.1.11 sun  
AM 9:00 START

### <RUNNER>

平石 大樹 理学療法士  
中山 真一 理学療法士  
矢頭 透 理学療法士



### いぶすき菜の花マラソンとは

日本で一番早いフルマラソン公認コースの市民マラソンとして、毎年1月の第2日曜日に開催しています。現在では、全国屈指の大会に成長し、約19000人のRUNNERが参加しました。

今回のマラソンはEKCマラソンチーム2015年初マラソンとなり、平石は5回目、中山、矢頭は初参加です。

平石は最速男の奪還、中山、矢頭は4時間半を目指しました。

### <マラソン前日>

タンパク質を十分に得るため焼き肉を食しました！  
各自でストレッチを行い明日に備えます。



早朝5:00時にホテルを出発し、車で指宿市陸上競技場へと向かいました。会場に到着し各自ゼッケンの受け取りをすませ、出発前に記念撮影を行いました。今回も前回の福岡マラソン同様に他のRUNNERより目立つ様に矢印のついた帽子をかぶって走りました。

### <AM9:00スタート>

当日の天候は晴天。マラソン日和となり、42.195kmの始まりです。菜の花マラソンのコース沿いには、黄色い絨毯を広げたような菜の花畑、九州最大の湖「池田湖」、薩摩富士とも称される「開聞岳」などの大自然はもちろん、沿道での温かい声援やハイタッチ、心のこもったおもてなしがRUNNERをサポートします。

30km地点で豚汁を食し、ゴールを目指します！！



菜の花畑



池田湖と開聞岳



豚汁

### <結果>

平石大樹 4時間18分49秒  
中山真一 5時間29分53秒  
矢頭 透 6時間44分48秒

今回も全員完走！！！！



### <感想>

正直フルマラソンがこんなにきついとは思いませんでした。20kmまでは自分のペースで走ることができましたが、それ以降は足が止まってしまう、情けない結果となりました。沿道の声援がすごく、温かったです。次回走るチャンスがあるなら、今回のタイムより早いタイムでゴールしたいと思います。初のフルマラソン参加だったのでどのように走っていけばいいのかなど何もわからない状態でしたが20kmまでは4時間30分のペースで走ることができました。そこからは足が動かなくなり歩いてしまう結果となりましたが沿道からの矢印頑張り！と熱の入った応援を受けながら無事に完走することができました。帽子が目立ったおかげでたくさんの方々と話すことができとても楽しいマラソンとなりました。またコースの途中で豚汁や給水所以外のところにも飲み物を置いて下さったりとサポートしていただき地元の方々には本当に感謝しています。

そしてこのような貴重な経験をさせていただき江本院長をはじめ不在中迷惑をかけたスタッフの方々本当にありがとうございました。