

# 福岡マラソン2015

に参加しました

11月8日(日) AM 8:20 フルマラソンSTART

Runner:

江本院長 湯朝副院長  
山根部長 野田コーディネーター  
横山看護助手



エモクリマラソン部、2回目の出場となる今回の福岡マラソンです。

前日まで大雨の予報だった福岡マラソンも  
スタート時には曇り空でしたが、昨年と異なり、  
時折日差しの刺す、もの凄く暑いマラソンの  
スタートとなりました。

AM 8:15 車いすの部がスタートを切り、  
AM 8:20 ファンランの部と同時にフルマラソンの部が  
次々にスタートしていきました。



今回、フルマラソンの参加者は男子7720名、女子2248名、  
計 9968名の参加となりました。規模の大きいマラソンでは  
スタートと同時に、  
全ランナーが一斉に走り始めることはありません。  
マラソン申し込み時にあらかじめ予想ゴール  
タイムを申告し、その申告したタイム毎に  
グループに分けられ、申告タイムの早い順で  
グループ毎に移動し、順々にスタートしていきます。



ちなみに私達、横山、野田、山根組はGグループからスタートしました。最終グループはHグループなので、Gグループの最終尾について私たちは前に9000人ほどランナーがいる状態からスタートということになります。ほぼ福岡マラソンランナーの最終尾です。

実はこのGグループ付近のランナーは8時20分のスタートの合図はかろうじて聞こえますが、スタート周辺地点での、セレモニーやマイクパフォーマンス等が全く見えませんし、聞こえません。8:20にスタートしても『これから42.195km走るんだという』実感の湧かないまま、スタート地点までゆっくりゆっくり歩いていきます。10分程してスタート地点に到着。

AM8:29:56にようやく私たちのフルマラソンのスタートとなりました。ただ、Gグループはフルマラソンを6時間あたりで完走する方達ばかりです。山根としては昨年、湯朝副院長に負けているため、少しでも湯朝副院長とは距離を縮めたいところでしたが、右も左も前も後ろもランナー、ランナーです。



これまで何度かフルマラソンを走ってきた経験上、このランナーの集団は中盤からばらけていき、走りやすくなるはずなので、前半は足と体力を

温存して行こうと決めていたのですが、このペースに我慢できずに、序盤で一番やってはいけないことをしてしまいました。

それは、無理に人と人との間を縫って走っていく事です。これまで、何度もこの方法で失敗してきたにも関わらず、我慢きれなくなっていまい、右往左往して走りました。さらにマラソン中は、比較的、道路の両端が空いており、比較的早いランナーはその両端を走り抜けていきます。しかし、このスペースには落とし穴があります。道路は通常、雨水を捌けさせるため、道路の両端に行く程少し低くなっており、傾斜がついております。

つまり、平坦ではない路面を走ることによって知らずに筋力を使ってしまう。私も今回、この道路の端をふんだんに使わせて頂きました。

このことが後に、大失速の原因のひとつに……。

10キロ地点に差し掛かってきた頃、太陽の日差しが雲の隙間からこぼれ落ち、気温が更にグングンと上がってきました。私たちのような日頃、夜に練習するランナーにとっては太陽の暑さは最大の天敵です。エモクリランナーも今年の5月、暑い太陽の中、ハーフマラソンの挑戦中に熱射病で1名、救急車で運ばれてしまいました。このことを教訓にとにかく、給水場では早めの給水を心掛けております。また、頭から水をかぶり、一時的でも体感温度を下げるようにして走りました。



ただ、まだ序盤ということもあり、沿道の声援に答えながら走ります。今回も赤矢印付き帽子を被って走っているため、周辺のランナーの中でもひと際目立ちます。それは同時に人一倍声援を浴びるということです。『矢印さん頑張って』、『一方通行 頑張れ』、『いいね、その矢印』、『あの矢印一番目立ってるよ』などなど、声援を受けます。また、私たちはエモクリランナーは帽子だけではなく、Tシャツも目立ちます。大きく書かれた『ハ女』の文字！！矢印に匹敵するくらいの反応です。『ハ女さん、頑張って』や『ハ女、歩くな～』とか『ハ女高校の人ですか？』とか『遠いところからお疲れ様』とか、色々な声援を受けます。スタートしてから序盤は、いつも少し恥ずかしさがありますが、この声援は中盤から、後半になって効いてきます。本当に力をもらえます。



暑さに耐え忍びながらの18キロ付近、50m程遠くの沿道に、いつも見ているエモクリのTシャツが高く掲げられていました。

実は今回も、エモクリランナーサポート部隊として、数名のスタッフが応援に駆けつけて来てくれました。本当にいつも助けてもらっています。いつも職場で顔を合わせるスタッフに応援してもらえるだけで、力がみなぎります。この時の私は16キロ過ぎから、前半の右往左往走ってきた事と、暑さの影響で完全に足が止まっていました。しかし、応援のパワー+差し入れ(水分補給)で体が嘘のように軽くなり、またペースを戻す事ができました。



しかし、この先は九州大学キャンパスのアップダウンのある坂が待ち受けています。案の定、上り坂が走り切ることができず、途中でパワーダウン。気づけば汗も全く出しておらず、皮膚の表面には自身の塩分でザラザラ状態に。熱射病の症状です。これでは体内の熱を外に逃がすことができず、マラソンの途中で倒れてしまいます。実はこの付近から多くのランナーが沿道でつた足を伸ばしていたり、倒れて痙攣していたりという光景が多く見られ、今回のマラソンの過酷さを物語っていました。これ以降はひたすら給水ポイントで給水や水を頭から被るように、また塩飴やサプリメントも多く取るように心掛けました。

福岡マラソンの後半は海岸線沿いによる海風と坂道との戦いです。ただ、すでに前半の右往左往して走った事と暑さで、余っている体力はすでにありませんでした。少し走って、また歩いてを繰り返して、35キロ地点に到着すると、な・ん・と・張先生が応援に来てくれておりました。本当に生き返りました。氷水やトマト等を頂き、あとはエアサロンパスを足に吹きかけて頂き、至れり尽くせりでした。今回参加したエモクリランナーはこの張先生ポイントに滞在する時間が一番長かったと思います。それだけ充実したエイド・給水ステーションであり、また瀕死寸前の状態だったと思います。ありがとうございました。



その後は一時的に歩く時間が短くなり、なんとか走れていましたが、37キロ地点。昨年も走った福岡マラソンの終盤の坂道を思い出しました。この終盤にえげつない坂道が今年も目の前に現れました。今回も心が折れました。何一つ抵抗もできず、走れませんでした。歩きながら長い上り坂を上りきり、下り坂では体を預けるようにして下りました。あとはフラットな道が続いていきますが、昨年と同様に、ここからの残り2～3キロが異常に長く感じました。

やはり、最後は沿道からの応援です。あちこちから『矢印、頑張れ』、『八女、歩くな〜』と叱咤激励を頂戴しながら、自身をゴールへと運んでくれるような感覚を覚えました。



沿道の応援する方が大勢集まった、ゴール前の最終ストレートを走り抜き、なんとかゴールすることができました。



無事にゴールをしましたが、これまで経験したマラソン大会の中でも3本の指に入るくらい、ハードなマラソンでした。とにかく全員無事にエモクリランナーが完走できたなと思うところが正直な感想です。マラソンの救急スタッフから、昨年福岡マラソンより4~5倍の救急車が出動していると聞きました。それだけ過酷な条件の中での完走劇でした。しかしこのエモクリランナーが全員無事に完走できたことは、なによりも応援に駆けつけて頂いた、張先生、スタッフの皆さん、沿道で暖かい声をかけてくださいました方達のおかげです。何度も救われ、完走することができました。本当にありがとうございました。

## = 感想 ～福岡マラソンを走り終えて～ =

今回、人生2回目のフルマラソンだったのですが、ホノルルマラソン以来、2年ぶりということもあって、久々の42.195kmはもの凄くキツかったです。前回よりも少し体重は増えたこともあり、体も少し重たく感じました。暑さも11月とは思えない暑さで体力消耗もあり、途中からは歩いてしまったのですが、何とか完走することができました。やはり運動する前はしっかり鍛えて、体重を落として、コンディションを整えることは大切だなと改めて感じました。また、走った後は、筋肉痛に悩まされ、ストレッチの重要さも感じました。完走した時の何とも言えない達成感を再び感じる事ができ、何事も最後まで成し遂げる事、マラソンにおいても仕事においても大切なことだと思いました。

---

私は、今回の福岡マラソンが3回目のフルマラソンでした。福岡マラソンの2週間前に大阪マラソンを走るというスーパーハードスケジュールの中、完走することができました。当日はとても暑く、一番恐れていた脱水にも軽くなってしまい、そして大阪マラソンの疲労とで良い記録は出ませんでした。全員完走でき、とても嬉しかったです。このような2度とできないような貴重な体験をさせて頂いた院長に感謝の気持ちでいっぱいです。ありがとうございました。

