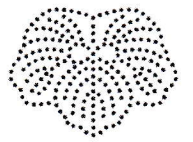


「リゅうま伝」は高野の分身がお客様のところへご挨拶に向う。という気持ちでお届けしています。



リゅうま伝

72号

2025年11月26日

高野竜馬

「完走はしたけど...」

思い返せば一年前、ピシクの羽を
つけたオカマに抜かれて心折れ
30km地点で熱中症リタイア
した福岡マラソン。

あれから一年、今月9日、再び
挑戦するも5時間40分と
自己ベストを更新できず凹
んでいる高野です。

30kmまでは想定どおりでし
たが、30km超えて2時間も
かかるようでは話になりません。

この一年、悔しさを忘れずに
練習したのはホントです。

高橋尚子さんを育てた小
出監督の本「30キロ過ぎて
一番速く走るマラソン」を熟
読し、特に大会前100日間は
そのトレーニングメニューをマ
ネしてやってきました。

ただ、年始めにサブ4(4時間
切り)を目指すと、言ったもの
の、10月になってもスピードは
上からず、これは厳しいなと
思いつつ、トレーニングメニューの
距離だけは走るようにし
ました。

本には1km当りのペース配分
も指示されているのですが、
とても書いてあるようには
走れません。

「これが出来るなら、そりゃ誰
でも4時間切れるわ」
そういうメニューなのです。

逆に考えると、まだまだ練習
量が足りないし、練習の質
も悪かったのです。

なので、本番は目標タイムを
4時間30分に修正して臨み
ました。(それでも自己ベストを

一時間上回るタイムですが、)

ところが30km過ぎてピタリ
と足が止まると、ドンドン
に追い越されていきます。

またそういう時に限って知人
と会うのです。

追い越していく人は、みな笑
顔で、「ゴールで会いましょう」
と爽やかに走り去っていきます。

レース前2週間はお酒も控
えました。この一年で7kgの
キロ走りました。それなのに、

そんなことも考えながら、半
ベリで走っていると苦しい記憶

も蘇りました。春先の佐賀
さくらマラソンでもオーバーペー
スがあったり30kmでのリタイア。

福祉タクシーに運ばれ、ゴー
ルに着く少し手前で横に

乗っていた看護師さんがホ
ッリ。「あ、あの人、完走した
んだ。」

その一言が妙に心に刺さりま
した。なんだかとても自分が

根性のない男に思えて。

35kmを過ぎると吐き気が
ひどくなりました。けれど、

「もう、あんな思いはしたく
ない。何が何でも完走だ
けはするぞ」と決めて頑

張りゴールに。

今まで走ったマラソンの中で
一番苦しいレースでした。

この一年、2大会連続でリ
タイアしてましたので、家族

は喜んでくれたものの、納得
のいかない結果にいますだ

悶々とする日々
です。(涙)



たかの財形事務所

〒819-0374 福岡市西区千里 707-13

☎090-3407-2123

<https://www.takanozaikai.com> メール fp.takano@gmail.com