

2016/11/20 神戸マラソン 参戦記

長辻 肇

大阪マラソンでは左足首に不安を抱え見事 PB 更新。しかしながらレース後は右足首に痛みを抱えロクにトレーニングもできない状態だった。左やって右やしひよとして更に PB 更新が狙えるのか？などと馬鹿げた思想を抱きながらレースに臨む。



足が痛いとか、練習不足だとかを抜きにして、普通にサブ3を目指しても不完全燃焼になる気がしたのでどこまで突っ込めるかを試す事に。ロキソニンを飲みながら笑

スタート～10km を 4:10

10km～30km を 4:05

30km～ゴールを 4:00 の計画。

いざ本番！

走りにくい狭いコースだったがバトルを制し自分のコースをゴリ押しで進む。スタート直後の渋滞を除いてはまあ順調な滑り出し。予定通り 4:10 で走る。

次はギアチェンジ。10km を過ぎてスピードを上げ出したが、13km まで 4:05 で走るも 20km までもたないと判断し、勇気を持って 4:10 のイーブンに変更。が、25km 以降は 4:15 前後までペースダウン。。。

徐々にビルドダウンし、残り 5km でジョグスタート(^^;; 一気に 4:30 どころか 5 分台に(T_T)

結果は 3:04:42(^^;; サブ3 達成すら出来ず(T_T)

トレーニング不足故に確実にサブ3を狙うか？それともチャレンジするか？を迷ってチャレンジを選びあえなく撃沈。力量がわかって良かった良かった？