

2016/11/6 淀川市民マラソン ～13年ぶりのフルマラソン～

石田幸子

この間、淀川市民マラソンに参加した。練習不足と体重が落ちないままの大会だった。最高距離 14Km しか練習出来てないままのフルマラソン！！どう考えても完走は、おろか中間地点も行けないかも？



5年前に2回淀川を走り、中間地点で辞めてしまった苦い思い出。5年前KTCの中村一郎さんが応援に来て一緒に走ってくれた。中村さんとは、16年前エグザスの時代から鯖街道・丹後ウルトラマラソン 100Km etc.ほんと色々お世話になる。その時代からだと喜田さん・小島さんもその当時は、練習に連れて行ってくれた。

話を戻して・・・

当日 KTC の M ちゃんがスタートから伴走してくれた。朝一番に選手と同じ時間帯に来てくれ、リュックを背負って黙々と横で走ってくれた。遅い割には、しゃべると呼吸が乱れるのも分かってくれてゆっくりペースで 20Km。時々疲れが見えるとリュックの中から凍らしたゼリーが出て来た。程よく甘く冷たくのど越しが良かった。美味しかった♪そろそろ足と腰が痛む頃に痛み止めを飲む。なかなかいいタイミング！もう私の限界かなあと思った。彼女は、優しい声で少し歩きましょうと言ってくれた。200m 歩く、そして 800m 走る。次は、200m 歩いて 1.5Km 走る。徐々に長く走れるようになった。これを何度か繰り返す。気がついたらラスト 10Km だった。もう歩いても完走出来る距離だと思ったら体が軽くなった。考えたらずっと彼女が褒めておだててくれた。これは、彼女の作戦なんやろか??体が固まらなくどんどん走りたくなった。人は、おだてると調子に乗るのかも(笑)

ラスト 5Km ゴールまで走りたくて堪らなかった。体の痛めも辛さも何もなかった。目標のタイムより 1 時間も速く完走出来た。ほんと楽しい大会でした♪