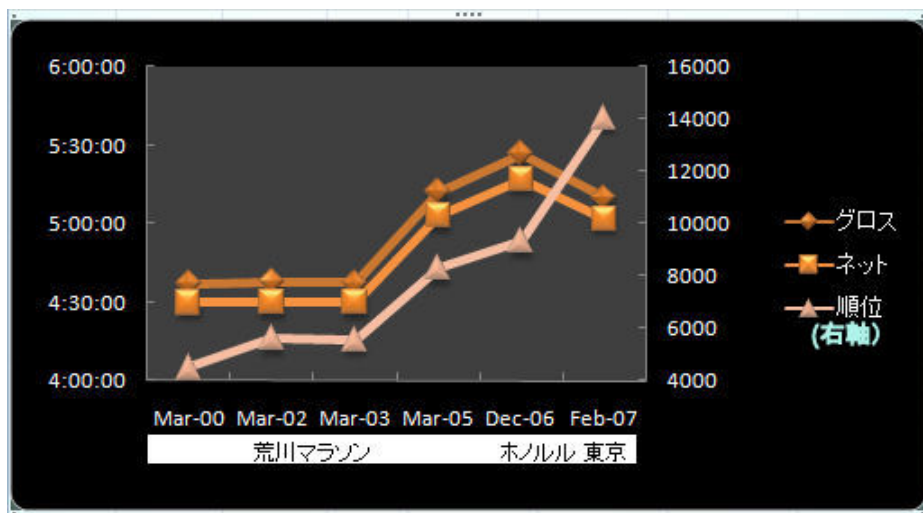


ホノルル・東京マラソン完走

濱田 洪一
(株)ヨコハマシステムズ、元三菱化学
IPCC楽走会、フォーラムワン監事

2000年、59歳で初めて荒川フルマラソンを走った。
以来、出来なかった年もあるが、原則、年にフルマラソン1回、海外マラソン1回参加することになっている。



グラフのグロス、スタートの合図が鳴ってから、ゴールするまでの時間、ネットは、スタートラインを越えてからゴールするまでの時間。参加者が1万人を超えるような大会では、申告完走タイム順に並んでスタートするので、我々5時間クラスのランナーはスタートの合図が鳴ってから、実際にスタートラインを越えるまで、10分ぐらいかかる。

最初の3回は、ほぼ4時間半だったが、2005年から5時間を超えるようになった。
2006年、65歳になり、海外もそれまでのハーフから、ホノルルのフルに参加することにし、2006/12/10 ホノルルマラソン、2007/02/18 東京マラソンを完走した。
暑かったホノルルに比べ、東京では前半激しい雨だったが寒かったので、少し記録がよくなった。



両方とも、コース沿いの要所要所にカメラマンが構えていて、後からホームページにゼッケン番号を入力すると、上のような写真が出来る。



両方の完走メダルだが、どちらも、半分以上は歩いたので、本当は、完歩メダルが正しい。

ホノルルの事前練習で、コーチから、「歩くときもまっすぐ前を見て歩け。」「靴擦れは、蒸れが原因だから、5本指のランニングソックスをはけばできない。」というアドバイスをもらったのと、ホノルルから帰って、雑誌で見つけた、Nike+iPodを揃えたので、東京の方が少し記録がよくなった。

iPod nanoをウェストポーチに入れ、とNike+iPod Sport Kitという、ビール瓶の栓のような形の圧力センサーを、Nikeの専用シューズの左足土踏まずの下に入れて走った。帰ってから、パソコンのUSBにつないで、Nikeplusのホームページ上に出来たのがこのグラフだ。



Nike+iPodで、記録がとれるようになってから、5回目のランで、東京マラソンを含めて、100km弱走り、平均ペース6'22"/km。東京マラソンの距離が、49.36kmとなっているのは、歩幅の設定の仕方がわからなくて元のままになっていたためだ。タイムの、5:10:06は、濡れた手袋を脱いでからボタンを押したので、公式記録より5秒遅れた。

クラブの仲間には、66歳で生涯記録をだした人や、68歳で4時間を切った先輩もいる。最近受け取った、東京マラソン公式記録証ではの男子65～69歳の年代別順位は417位/683人中となっている。「もうフルマラソンはやめて。」という妻の声を振りきり、まだがんばりたいと思っている。

他人のマラソンの記録など、どうでもよいことだが、ご興味のある方は、[「マイマラソンホームページhttp://homepage2.nifty.com/rakusoukai/」](http://homepage2.nifty.com/rakusoukai/)をご覧ください。

