

私の近況－まだまだ続くマラソン熱

笠松卓爾

2018年6月末

パサデナの本宅に引き上げる直前のこと、思い立って2011年5月にサンフランシスコ・マラソンを走って以来、走ることに熱を上げています。サンフラン4回、ボストン3回、東京1回、オレンジ郡マラソン2回、それにパサデナが1回と、引退後から始めたにしてはよく続いています。これもハル・ヒグドンの「18週間マラソン訓練法」のおかげです。下記の3件は今年の話。

Dole Great Race of Agoura Hills 2018

パサデナから西に車でフリーウェイを小一時間走ると、サンタモニカ山塊の西麓にアルゴラ・ヒルズ地区があります。3月24日(土)、2人一組でそれぞれハーフ(21.1Km)を走るチーム・マラソンに参加しました。2人分合わせた時間の合計を競うという趣向です。丁度、5月初めのオレンジ郡マラソン(下記)に向けて自己訓練中だったので、同じランニング・クラブの知り合いニール(76歳)の誘いを受けて参加を決めました。朝7時半の出発を待つ間は、太平洋からおしだす薄霧の下で震えていました。一旦走り出すと、初めてのコースですが、まずまずの調子で気持ちよく走りました。1381人参加で966人の完走。我らのチーム155(2人の年齢を足した数)の成績は04:49:03ですが、Average Age Grade(走者の年齢を取り入れて統計的に計算した年齢・性別のベスト・タイム指数に基づく)は03:09:57で、1位の組(22と23歳の男子組)より20分間遅く、2位でした。

Orange County Marathon 2018

オレンジ郡マラソンの出発点は、ロスアンゼルスから車で小一時間ほど南に走ったところにあります。5月6日(日)に予定通り今年のオレンジ郡マラソンを完走しました(4:17:31)。レースの後半には気温が上がり、水場毎に水を補い、遊園地内のゴール寸前ではあわや転びかけるのも一度ならずの態でした。それでも、肩の痛みもなく脚もつらずに、まずまず(年齢相当ということ)の出来でした。今年1月の初めから18週間の訓練を始めていましたが、その後半ではいみじくも「走った直後には、昨年10月2日に手術をして以来の右肩の痛みもなく、逆にスッキリ」の実感を持っていました。いずれにしろ、術後7ヶ月後で私のリハビリが一応目標を達成した、と言えます。おまけが一つ。この同じコースを2年前にも走っています。その時の完走時間に比べて、今回は37秒遅かった。曰く、私の加齢速度は年間20秒足らず。この理屈、なんだか変だ。

Griffith Park Trail Relay Marathon 2018

ロスアンゼルス市内にある公園・遊園地の一つがグリフィス・パーク。この敷地内にはロスアンゼルス動物園あり、プラネタリウムを持った天文台ありと、名所にもなっています。6月3日（日）の朝、恒例のリレー・マラソン（5人一組でそれぞれが同じコースの8.44Kmを走り、5人の結果を合わせて42.2Kmのマラソンとなる）がありました。私の属する Los Feliz Flyers からは全部で7チームの出場。例年のように気の合ったもの同士がチームを組む（その為か上位入賞がない）のではなく、今年はコーチの指名選考で7組を作っています。この作戦が当たり、我々のクラブの強力2チームが男子部の1位と2位になりました。私の走ったチーム1は高齢者を含む男女混合（co-ed）で、私とその1番走者です。自分には初めてのコースで、文字通りの「駆け出し」でした。コース前半部がきつく（ことに最初の3Km弱）、最高到達点まではほぼ登りばなしで、250メートルの高度を稼ぎます。朝7時10分の出発。前夜のメールでチーム・リーダーの女性の曰く「8時までには戻って来てほしい...」と。こんなきついコースを50分間でやれ、とは無理というもの。でも、なんとか55分間半でバトンを次の男、ニール（私のバディ、上記）に渡しました。我



（ゴール直前）

チームの成績は4:53:59で、51組中の35番でした。急な坂道を走り下るのは、元阪大下山部の得意技なのですが、転んで怪我をしなかったのを良しとします。さて、来年はどうなることやら。これから来シーズンまでは、近くのジムで月曜日毎の筋トレ、水曜日夕刻はクラブのフィールド・ワークアウト、それに一人で週1-2回の中距離（週20Kmが目標）をやり、体力維持に努めたいです。と言う次第で、近頃はふたたび夕食時に軽くビールの小瓶を一本空けています。当地の知り合い連との会食の際「今は飲めません...」などと不調法な口上を言わなくても済みます。ただ、ワインの消費量が落ちたのは否めません。

了