

「伊万里ハーフマラソン」
～2週間のランニング中断からの回復は?～

No.37 鴛海拓也

12月15日(木曜日)

昨年2月の「ホルター(24時間)心電図」では、持病の「不整脈(心室性期外収縮)」は、ほぼ消失していた。私の場合、運動中には出ないので運動制限はない。しかし、人間関係のストレスからか左胸に違和感がある。近くの「循環器内科」を受診する。3分間の心電図にも二けたの「期外収縮」が認められた。念の為に、再び「ホルター心電図」と「心エコー検査」を受ける事になった。19日から23日までは、前述のように「フリープラン5日間」でこちらには不在である。すべての検査が終わるまでは、「運動禁止」である(涙)。

12月16日(金曜日)

「ホルター心電図」を装着。翌日に外すが、解析結果が出るまで1週間程かかる。

12月28日(水曜日)

「ホルター心電図」の結果と「心エコー検査」の実施により、ランニングが解禁された。2週間のブランクを経て、レースに向かって練習を再開する。「ハーフマラソン」の結果を見て「フル」の出場を決める事にする。

1月9日(月曜日)

前日にナビに駐車場の「伊万里小学校」を入力すると同時に「ランニングシューズ」も忘れないう様に車に入れる。練習会で忘れた事を肝に銘じる。インターネットの「自動車ルート案内」では2時間で到着するが、ナビの案内では3時間。駐車場の開く8時に到着したいので、5時25分に出発。15分程走ると、郵送されたナンバーカードとチップの入った袋を入れたかどうかで不安になる。バッグには入っていない。焦って自宅に戻る。家にもない!良く調べると「シューズ」と一緒に「後部座席」にあった。最近は、このような事が多い。情けない!5時55分、再出発。

「伊万里小学校」

8時10分に到着。スタッフは女性だが、手慣れた様子で車を誘導している。8時30分から「検温」となっていたが、スタート地点を確認するために「市民センター」へ向かう。750m離れていた。腕を捲くるが寒くて32.4度。スタッフも苦笑い。「検温済み」のリストバンドを頂く。

「0～5km(26分18秒)」

9時半に「貴重品」を預けてスタート地点へ。風が吹くと寒いがお日様に背を向けると暖かい。「スタート」が10時。規模を縮小して約2千人が走る。足元も軽く、「オーバーペース」になっている事を後から気付く。

「6～10km (29分14秒)」

4kmを過ぎた辺りから苦しくなり、一度立ち止まってから「ハーフ」を完走するペースを探すが見つからない。試行錯誤が続いた。

「11～15km (30分30秒)」

最大の山場、高低差55mの「伊万里湾大橋」のある傾斜を登る。この区間は苦しくて、8分近くかかるが、下りからペースをつかんでフィニッシュに向かう。

「16～20km (30分15秒)」

後半、順調に思えたが緩やかなアップダウンが3か所あり、ここでは6分を切れなかった。

「20～フィニッシュ (6分22秒)」

フィニッシュ地点を探すが、大きな目印があるわけでもなく心が折れそうになる。しかし、諦めるわけにもいかないので「ラストスパート」。苦しい展開のレースであった。

「記録:2時間02分38秒」 1018位 / 2057人中 (総合順位)

残念ながら目標としていた2時間を切る事は出来なかった。潔く「大坂(フル)」の出場を辞退する事にした。この状態では「フル」の完走は無理と判断した。「小郡ハーフマラソン」を申し込む。

～空元気のポーズ(15km付近)～

