

## 中欧三国ハーフマラソン参戦記(その一) プラハ国際ハーフマラソン

盛田常夫



長距離走を始めて、今年の六月で丸三年になる。二年前に初めて、秋のブダペスト国際ハーフマラソンを走り、一年一回のハーフマラソンを目標にすることにした。昨秋、二度目のハーフマラソンを走ったが、フィットネスができていたから、翌年の大会まで一年も待つのはもったいないと思い、急遽 ウィーン→ブダペスト→ウルトラマラソン最終区間のハーフマラソン大会に参加した。ブダの丘陵地帯を越える登りと下りが厳しいコースで疲労困憊したが、五五〇五九歳の部で四位に入った。これなら翌秋のレースを待たずに、春のレースにも出てみようかという欲がでた。そこで、今年はプラハ(四月)、ウィーン(五月)、ブダペスト(九月)の三国大会に参戦することに決めた。この三国の都市とは仕事と生活でもう三十年近い縁があるから、街並みを走り抜けるのも良い思い出になる。もう歳も歳だから、走るうちに走っておこうという気になった。

### チェコとハンガリー

チェコとハンガリーはいろいろな面で比較できる。国土も人口もほぼ同じで、ともに旧ハプスブルグ帝国を構成していたから類似した特徴が多い。他方、この両国は様々な点で、対照的だ。

まず、チェコは工業の国で、ハンガリーは農業の国。もっとも、これは昔の話で、今では工業分野に外資が入り、産業は様変わりしているから、昔ほど特徴の違いが感じられない。チェコは、プラハの中心街(旧市街)は石畳で、かつ道幅が極端に狭い。スタートはカレル橋のプラハ城側。数千人のランナーがあつた狭い橋を通り抜け、電車通りを左折して旧市街の狭い環状道路を走る。再びヴルタヴァ河にぶつかり、そこから下流方向に向かって郊外に出る。ロードレースに石畳は最悪。道幅が極端に狭いので、スタートで先頭集団にでも入らない限り、旧市街を抜けるまでスピードは出せない。もっとも、旧市街を抜ければアスファルトだから、実際に石畳を走る距離は三〜四kmしかない。とはいえ、初めと終わりに続く狭い石畳は、膝痛を抱えている私にはきつかった。

これにたいして、ブダペストは出発後に道幅の広いアンドラーシ通りに入るの、ここで集団が散らばるから走りやすい。また、ウィーンはドナウ河の大橋がスタートになるが、これも道幅が広いし、コース全体に道路表面の状態はブダペストよりもはるかに良いはずだ。ブダペストの大会は1kmごとにプラカードによる距離表示がある。プラハの大会は1kmごとではなく、2kmあるいは5kmごとの表示になっていた。しかも、表示板が低く設置されているので見逃しやすい。ブダペストでゴールすれば、誘導路を経由して、完走メダルと飲料・バナナが入ったセットが順次渡される仕組みになっている。プラハの大会ではカレル橋下の狭い道路がゴールになる。その後の誘導がないので帰ろうとしたら、そのまま二百メートルほど歩いたところに飲料などを供給する場所があると知らされた。

プラハの旧市街を走るのは楽しいが、ロードレースには向いていない。二〇一六年オリンピックに立候補の予定だが、マラソンコースとしてはお勧めできない。

あるわけではない。とはいえ、それぞれの産業的伝統が社会のどこかで生き続けているのは事実だろう。

次に、国民のメンタリティ。ハンガリー人は農民的気質。人なつこくて、陽気なところがある。他方、チェコ人は都会的で、ストイックな印象が強い。人付き合いという点では、ハンガリーの方が日本人に合っているだろう。こういう気質の違いが、日本の経営にどれほどマッチするかは、たいへん興味深い。マラソン大会の組織化でも、何か違いがあるだろうか。

第三に、アルコール飲料。ハンガリーはワインで、チェコはビール。日本から来た出張者はすぐにビールを飲みたがるが、ハンガリーに来たお客にはまずワインを勧めます。もちろん、チェコへ行けば、不味いワインなど飲まずに、美味しいビールをいたたく。

第四は、食事。これはアルコールと大いに関係する。ドイツと同じように、ビールが主流の民族の夕食は軽い。温かい料理ではなく、薫製などの冷たいオードブルが中心になる。ビールに食文化は付いてこないが、ワインは食文化を開拓する。農業国ハンガリーの方が、食文化は豊かだ。

第五は、特産品。プラハの街はガラス細工の店で溢れている。これにたいして、ハンガリーはヘレンドとジョルナイで代表される陶器・陶磁器が代表的産品。ガラス細工でもっとも高級なブランドは、Moser(モゼール)。これにたいして、ハンガリーはHerend。今回のプラハ訪問で、Moserのグラスセット(化粧箱入り)を探したが、品切れだった。ブランド・グラスセットやミニグラス

### 壮年ランナーの悩み

若い時と違って、歳をとるといろいろ不都合が起きる。かなりきつい練習をしても、タイムが爆発的に縮まることはない。練習が筋力強化になって蓄積されないのだ。それに加え、各種の疾病が出る。国際大会の年齢別の参加者を見ても、五五〇五九歳の部には百名以上の参加者がいる。ところが、六十〜六十四歳の部から参加者が激減する。六十歳は人生の鬼門なのだろう。

私の場合は、痛風炎症の定期的発症と膝痛。昨年十一月から今年一月末まで月間二百五十〜三百kmを走り込み、いつでもハーフマラソンが走れるほどの練習を積んできた。ところが、恒例のスキー旅行の後に、オーヴァー・トレーニングで疲れた右膝に痛風の炎症が出た。これで三週間も走れない状態になり、それまでのトレーニングは元の木阿弥。こういうことがあると、がつくりする。それに加えて、痛風炎症が治まった後に、今度は反対側の膝の腫れが痛みが出た。テーピングで膝をがっちり保護しても、途中で腫れを伸ばし、休みを入れないと走れない。レース直前までこの痛みと付き合ってきた。テーピングをとり、十五kmを休まず走れたのが、レース二週間



セツトはたいへん高級感のある品物だが、在庫がない時の方が多し。やや商売気に欠ける。こちらあたりは、日本客を相手にしているHerendの方が上手か。

第六は、得意スポーツ。チェコが国際的に強いのは、サッカー、テニス、アイスホッケー、スキー競技。これにたいして、ハンガリーは水球、水泳、カヌー・カヤック、近代五種、柔道。

他にも特徴的な違いはあるが、主なものはこんなものだろうか。

### 三大会の事前比較

国際大会へのエントリーは、インターネットあるいはFAX、郵便で行うことができるが、一番簡単なのはネットのクレジットカード決済。それぞれの大会の組織能力が分かるのは、このエントリー処理と情報量である。

やはり一番しつかりしているのは、ウィーンの大大会。このホームページには、レース経路が周辺の写真とともに詳しく表示されている。すべての情報がドイツ語と英語の二カ国語で獲得できる。カード決済も一発で済ませることができ、すぐにレース参加者リストに掲載される。これにたいして、プラハは常設組織になっていないため、昨年十一月のメールの問い合わせには返事が来なかった。またネット決済ができないために、FAXでカード番号を送付したが、すぐに受付の返事が来ず、二度ほど催促のFAXを送った。ウィーンの大大会ホームページの情報は日々新しいニュースが載るのにたいし、プラハのページは数ヶ月も変化がなかった。

ウィーン、ブダペスト、プラハのコースを事前に想定すると、多分、一番走りやすいのはウィーン、次いでブダペスト、一番走りづらいのがプラハということになる。これ

前、六十九分で十五kmを走り、痛みが強くならなかつたので、最終的にレースに出ることにした。

ロードレースは常に自分との闘い。誰と競走するのでもなく、自分と競走する。だから、必ず目標が必要になる。非現実的な目標を立てても意味がない。その時々の体調とコンディションに見合った目標でなければならぬ。今回は走り込みとスピード練習が不足しているの、練習時最後の十五km走の記録を目安にした。プラハの目標は、五km二十三分のペースで最後まで走り続けることに決めた。このペースはほぼ時速十三km、最終タイムは一時間三十七分。

最初の旧市街の密集によるスローペースが幸いして、最初の五kmは二十三分八秒でほぼ予定通り。密集を抜けてスピードアップした次の五kmは二十二分二十五秒。膝痛が出てきた十〜十五kmが二十二分四十秒。我慢の最後の五kmが二十三分ちょうどだった。膝を刺激しないようにペースを守って走ったが、最後の石畳は堪えた。最終記録(ネットタイム)は一時間三十六分十五秒。タイムは物足りないが、事前の想定通りに走れた会心のレースだった。私の記録は、五五〇五九歳の部百十八名で九位だった。

グロスタイムは一時間三十七分十二秒。スタートの号砲が鳴り、後方から出発した私がスタートラインを超え、五十七秒かかった計算になる。ブダペストの大会はネットで順位を表示するが、プラハの大会はグロスで順位を表示し、ネットを参考記録にしている。グロス記録順位が国際陸連の規則だが、数千数万人の人が一斉に走り出す都市マラソンでは、ネット記録を公式記録にするところが多くなっている。

ウィーンの大大会まで一ヶ月しかない。タイムの短縮に限界があるが、ウィーンで三〜四分ほど縮め、秋のブダペストでハーフ九十分切りに挑戦する。