

番外編…スーパーマラソン最終区間



盛田常夫

ウルトラ競技

世の中にはびっくりするような競技がある。トライアスロン(スプリント競技もあるが、オリムピック・ディスタンスは水泳一・五km・自転車四〇km・ラン一〇kmで、これを超える競技はそれぞれの距離設定が可能でロング・ディスタンス競技と呼称)は良く知られているが、それ以上にきつい競技が存在する。日本では富士吉田から富士山頂を往復する富士登山マラソン、サロマ湖百キロマラソンなど知られているが、その他にも二四時間走、百キロ、六〇キロあるいは五〇キロマラソンなどのレースが何本かある。出場者数も半端ではない。日本では一年中、週末はどこかでマラソン大会をやっている。そんな国は他にないだろう。

ところで、ハンガリーにも珍しいウルトラ競技が存在する。一九九〇年に始められたウィーン・ブダペスト・スーパーマラソンである。五日間でウィーンからブダペストまで駆け抜ける。第一日がウィーンからブラチスラヴァの九四km、二日目がブラチスラヴァからジュールまでの八四km、三日目がジュールからタタまでの六一km、四日目がタタからブダケスイまでの六〇km、そして最終日がブダケスイから英雄広場までの国際ハーフマラソン大会になる。総距離およそ三二〇kmのマラソン大会である。

この大会には初めから終わりまで一人で走る個人競技と団体リレー競技があり、例年、個人競技の参加者は男子が一〇人前後、女子が五人前後と寂しい。他方、今年のリレー競技には一六〇チームほど参加しており、年々参加チームが増えているようだ。リレーの

れば下りになるという安心感がある。昨年は下りの走りで失敗したが、下りが長い分だけ、うまく走れば良い記録が出るのではないか。だから、今年はリヴェンジしたいという気持ちが強かった。

トレーニングとレース

ゴルフクラブを持ったこともない人が、急にコースに出てゴルフをしたいと言っても同行者に迷惑をかけるだけ。テニスの基本トレーニングを受けていない人と、ボールを打つても面白くない。すべてについて言えることだが、ゲームやレースに参加するには、それなりの準備やトレーニングが必要だ。プロのスポーツ選手だって、試合に出る時には綿密な調整プログラムをこなす。準備なしに、本番のゲームやレースに出ることはない。

ランニングも同じで、一度はマラソンを走ってみたという希望があっても、それなりのトレーニングを積み重ねなければ、参加することに意味はない。一度だけゴルフをやってみたい、テニスをやってみたいというのと変わらない。逆に、本番のゲームやレースよりも、日頃の鍛錬やトレーニングの方がはるかに重要だ。ゲームやレースはそれまでの鍛錬を試すひとつの場ではないからだ。

これまでの短い経験から言えることだが、タイムを度外視してとにかくハーフマラソンを走る(完走する)には、一日一〇km程度の距離走を週に三、四回こなすことが必要だ。これに加えて、月に数度、一五km走を入れ、半年ほど走り込めば、ハーフマラソンを完走できる。月間走行距離にして一五〇kmから二〇〇kmのトレーニングだ。フルマラソンを走るためには、この倍の練習量が必要になる。

ちなみに、現在のマラソンのトップランナーは月間

場合、登録五名で、一日四区間を四人の選手が走る。五日間にわたって一人平均で二〇km前後の距離を走る勘定になる。もちろん、こういう競技に参加する選手のリレーは並大抵のものではない。四日間続けてウルトラマラソンを走り、最後にハーフマラソンを走るのには想像を絶する。

このスーパーマラソンのスポンサーはサムスンだが、一位(個人およびリレー)の賞金が一五〇万フォリントと小さい。参加費や宿泊料などは別途徴収されるから、賞金目当ては割に合わないだろう。一桁違う賞金を出せばもっと注目されると思うのだが。

スーパーマラソン最終日

私が参加したのは、最終日の国際ハーフマラソン大会。このレースにはリレー種目に登録した選手が全員出場し、チーム合計タイムも最終結果に勘定される。このレースだけはオープン競技で、個人参加も受け付けている。例年、一月二三日の「ハンガリー革命記念日」が最終日。昨年九月、人生二度目のブダペスト国際ハーフマラソンを走って、一年に一回のレースでもつたいないと思いついて、急遽、この大会に参加した。

ブダケスイからブダペストへ向かう急坂を登るコースなので、一日間ほどランニング・マシンの傾斜を上げて上り坂対策をとった。自転車でも坂を登るのは苦しいが、走るのもっと苦しい。だから、事前に体で坂の辛さを覚えるようにした。

レースはブダケスイの小学校前から出発し、緩やかな上りになっている町の外周を二km走り、そこから一二〇km程度の練習をこなす。日本では朝・昼・晩と走っている「マラソン・オタク」もたくさんいるが、彼らの月間走行距離も多分、五〇〇kmを超える標にするのであれば、単純に距離を積む練習が良いが、タイムを縮めようとするれば、頭を使った練習メニューをこなさなければならぬ。プロ野球の先発投手の場合、試合で投げた後は中四日の休みを使って徐々に調子を整えていく。百球近くも全力投球するのは週(五日)に一度の本番だけ。ランニングについても同じことが言える。週に一度は気合いを入れて走ることで、心肺能力が上がりレベルが上がるが、何も毎日一生懸命に走る必要はない。

各スポーツのトレーニング方法を知ることであることが学べるし、自分のやっているスポーツや問題解決のヒントになる。そういうところに注目すると、スポーツの別の面が見えてきて面白い。

課題は持ち越し

さて、今年のレース結果だが、リヴェンジならず、最終タイムは昨年より一分五〇秒ほど遅い九七分四五秒でゴールした。九月三日のブダペスト国際ハーフマラソン以後、出張と身内の不幸で短期間に二度日本に帰国し、トレーニング不足で体調が良くなかった。参加を止めることも考えたが、長い距離を走るトレーニングの一環と割り切って走ることにした。

ブダペストに向かう八〇〇mほど続く急坂に入る。この難所を終えると、緩やかな下りに入り、ヤーノシュ丘陵中腹の登山道に入る。この区間がほぼ七kmの緩やかな下りになっていて、途中二、三箇所、長く緩い上りがある。住宅地が見えてくるとこの登山道も終わり、インシュテンヘジ通りに入る。この辺りが一〇km地点。インシュテンヘジ通りを南駅まで下るのが、この急坂は三km続く。標高差でおよそ一五〇m。昨年は上りの遅れを取り戻そうと、この坂をかなりのスピードで下った。多分、一分ほどで下った。タイムが上がるのが分かったので、「もしかしてハーフ九〇分を切るかも」などと思ったものだ。ところが、南駅の地道から表に出た途端、両膝が上がらなくなった。ここから残りの八kmは形容しようのないほど長く苦しかったのを覚えている。

コースは南駅からエルジーベット橋の近くまで続き、そこから鎖橋に向かって折り返して、バスト側のドナウ河沿い道路に入る。マルギット橋から環状通りに出て、西駅・オクタゴンを経由して、英雄広場に向かう。昨年はインシュテンヘジの下り坂で上りの遅れを挽回し、一五km地点を六四分台で通過したが、その後急に急減速して最終タイムは九五分五〇秒に終わった。最後の六kmに三分近くもかかった。ただ、その割には追い抜かれたランナーの数は少なかった。他の参加者も急坂を下りたところで、脚が動かなくなっただろう。

ゴール後は疲労困憊した。三kmほど歩いてヘリアホテルに辿り着いたが、途中、何度も脚がすりそうになり、空腹と血糖の減少でふらふらになったのを覚えている。こういう苦しい思いをしながら、何故かこのコースが気に入った。山あり谷ありで変化に富んでいるからだろうか。最初の上りは苦しいが、それを過ぎ

案の定、最初のブダケスイの坂はきつかった。登り切った時点で一瞬走るのを止めようかと考えた。久しぶりの上り坂で、膝から上の筋肉がパンパンに張った。まだ家にも近いし、これを逃せば車を置いているヘリアホテルに近いマルギット橋まで止められない。しかし、いくら何でも三kmで止めるのは早すぎるし、上りが終われば脚の状態も良くなるはずだから少し我慢しようと思いを直した。上り坂は走っている時にはきついが、上り終わると後が楽になる。逆に、下り坂は走っている時は楽だが、その後反動がくる。

五kmのスプリントは二分五〇秒。昨年の記録より二分弱遅かった。ハーフ一〇〇分のペースだと思いつながら、インシュテンヘジの下り坂に入った。昨年の二の舞を食いたくないので、前もって両膝にテーピングを施し、ペースを落として急坂を下ったが、逆にブレーキを強く入れることになり、脚への衝撃は変わらない感じがした。幸い、坂を下りた時点で、昨年のような膝の疲労を感じなかった。テーピングの効果はあった。一五km地点のスプリントタイムは昨年より五分近くも悪かったが、下りの疲労が少なかった分だけ、コース後半で挽回でき、最終的に昨年より一分五〇秒遅いタイムでゴールできた。

無理せず走ったつもりだが、それでも最後の六kmは脚が重く、苦しかった。「革命記念日」の賑わいとアンドラーシ通りの展示物を横目に、何とかゴールに辿りついた。昨年と同じほど疲労困憊した。すぐに記念のTシャツを羽織って体が冷えないようにし、ヘリアホテルに向かった。脚がつることはなかったが、膝上、脹(ふく)ら脛の筋肉痛は四日間続いた。幸い、膝が悪くなっていないので安堵した。これで今年のハーフマラソンの四レースは無事終了。ハーフ九〇分の壁を破る課題は来年に持ち越された。