



ブダペスト国際ハーフマラソン

ハンガリーの長距離走のレベルは高くないが、ブダペスト大会は今年でもう二回目になる。この地域では一番古い大会だ。一九九七年から三年連続して日本の第一線選手が出場し、表彰台を男女で独占したことがあるが、それ以後、日本からの一線級選手は参加はない。この時期、欧州各地で開かれるフルマラソンやハーフマラソンの大会が増え、選手のレース選択肢が増えたからだろう。

長距離競技人口の少ないハンガリーでも世界で競える選手が何人かいる。それもマラソンやハーフマラソンなどの通常の競技ではなく、トライアスロンのフル競技(競泳3km、自転車150km、フルマラソン四二・一九五km)や二四時間マラソンなどのいわゆるウルトラ競技である。二四時間マラソンなど狂気の沙汰だが、女子の世界記録二三五kmを保有しているのはハンガリー人である。現役の長距離走者ではアテネ五輪の二〇kmに出場したカローヴィッチ・アニコーがハーフまでのロードレースで欧州を転戦して、好成績を残している。その彼女が今年のブダペスト国際ハーフマラソンに参加し、一時間一〇分四六秒で優勝した。このタイムだと、日本の女子選手とも良い勝負ができる。

和気藹々なレース

ここまで中欧三国の大会に参加して受ける印象は、大会の雰囲気アットホームで、お祭り行事になって

いることだ。これは日本でトライアスロン大会を組織

してきた吉井さん(サンヨー・ハンガリー)の印象とも一致する。日本では一年を通して各地でロードレースが開催されている。どの大会も、高校・大学・実業団の陸上部を中心とした選手が真剣勝負を挑む大会になっているので、出発点はピリピリした空気が流れているという。マラソン・オタクが多いのも日本の特徴だ。こういう大会に参加する素人ジョッガーは肩身が狭い。欧州には高校・大学の陸上部など存在しないから、どの大会でも「本ちゃん」(本職)選手の参加はほんの一握りで、圧倒的多数は素人ジョッガーなのだ。

ハンガリーでは、どの大会も出発点に小太鼓・大太鼓の楽団が陣取り、この太鼓のリズムに乗って、DJアナウンサーが息つく間を与えないほどのアジテーションで「出陣」の雰囲気盛り上げていく。「これが人生最初のハーフマラソンの人は手を挙げよう」と叫ぶと、かなりの数の手が挙がる。そういう初心者ほど、予想タイムゾーンを無視して「エリートゾーン」に近い場所を占めているから可笑しい。どこかに遠足に行くような感じなのだ。

もうひとつの発見は、とても長距離を走る体格でない人が、結構なスピードで走っていることだ。相当の運動能力である。他のスポーツで鍛えた体で、さらに基礎体力増強のための長距離走なのだ。長距離を専門にしないスポーツ選手が多数参加するのも、ハンガリーの大会の特徴だ。日本ではあまり見られない光景だろう。ジュルチャーニ首相はこの大会の常連だし、ヘリアホテルのフィットネスクラブで走っているコングが必要なのは自明だが、それほど難しいことではない。健康であれば、誰でも達成可能だ。三万人近い参加者があるホルルマラソンの三分の二は日本人だが、そのほとんどは五時間以上で完走ならぬ、「完歩」する参加者なのだ。

時速一〇kmほどのスピードで走ろうとすると、数ヶ月のトレーニングは必要だ。このスピードで走れば、二時間六分ほどでハーフマラソンを完走できる。ジョギング愛好家の一つの目標は時速一二km(一km五分のペース)。これでハーフマラソンを完走すると、一時間四五分強になる。このスピードで走り抜けるには、二年以上のトレーニングが必要だろう。それもスピードとスタミナの両方を加味したトレーニングが必要になる。

要するに、長い距離そのものを「完走(完歩)する」ことはそれほど難しいトレーニングなしで実現できるが、長い距離を「速く走る」ことはたいへん難しい。変化に富んだトレーニングメニューをこなさないう限り、タイムを縮めることはできない。長距離走では「完走(完歩)する」ことと、「速く走る」ことはまったく別の事柄なのだ。この難しさが分かるのは、一km五分(時速一二km、百m三〇秒平均)のスピードから百米平均のスピードを一秒単位で上げていく場合だ。百米平均で一秒縮めれば、ハーフマラソンのタイムは二一秒(三分三一秒)縮まる。スピードを上げる練習では、脚力だけでなく、心肺に負荷を与えるトレーニングが必要だから、加齢とともにトレーニングは難しくなる。

走り始めて気を付けなければならないのは、シューズの選択と走るフォーム。経験ある人のアドヴァイスを受けないと、必ず故障する。とくにランニング用のシューズを使うことが大切。シューズは日本の専門店

カ経済大臣もこの大会に参加した。ウィーン大会に比べて沿道の応援者の数は少ないが、ブダペストではヴォランティアの各種アマチュアバンドが沿道を占め、全員が走り過ぎるまで演奏を続けて、大会を盛り上げている。

コース探訪

ウィーンのコースは非常に変化に富んでいて、参加者を飽きさせない。ブダペストのコースも同じほど変化に富んでいて、英雄広場からアンドラーシュの大通りを下る直線コースは走っていて気分が良い。街のど真ん中を占有して走れるという快感がある。プラハ大会コースのかなりの部分は街の中心部から郊外に向かう何の変哲もない道路を走るから、コースとしての面白みはない。それに比べて、ウィーンもブダペストも、街の中心部をコースに設定しているので、十分に魅力ある大会になっている。

ただ、いつも気になるのは、鎖橋下のドナウ河沿い道路からラージマーニョシ橋までの四km近い直線道路だ。ここはやや気が滅入る。沿岸道路の片側はコンクリートの壁で、ベスト側のドナウ河下流の景色はそれほどの魅力がない。遠くに見えるラージマーニョシ橋だけが目標になるが、直線の彼方にある橋はいつまで経っても、なかなか辿り着けない。やっぱり街中を走る方が、景色の変化があつて気分が転換できる。

もっとも、ウィーンのコースでも同じような箇所がある。オペラ・リングから外れてシェーンブルグ宮殿に向かう四kmほどの緩い坂道だ。ここは沿道の応援もなく、右手にふつうの民家のアパートを見ながら走る。コース中、一番単調で面白くない所だ。遠い目標の橋がない分だけ、気分的には楽だが、コースの高低差で見ると、プラハがほとんどフラット

で買うのが良い。ヨーロッパでは良いシューズが手に入らない。世界のマラソン選手の多くは、日本でシューズを買っている。

記録達成ならず

今回のブダペスト大会では九〇分を切る事が目標だった。しかし、それまでのトレーニング状況から、ほとんど百%の状態でペース配分が完璧の場合にだけ、目標が達成されると考えていた。今回は目標達成のために、とくにペース配分に気をつけた。

最初の五kmは余裕をもつて入ることに心がけたが、五km時点で九〇分を切れないことが分かった。九〇分を切るには、五kmを二一分二〇秒平均で走り続けなければならないが、最初の五kmを二一分三六秒で入った段階で、脚の状態がそれほど良くなく、ペースを上げるのは難しいと判断した。走りこみが不足しているだけでなく、最後の調整がうまく行っていないことが分かった。

実際、次の五kmが二一分五七秒、二二分〇〇秒、二二分〇〇秒だった。ペースはほぼ守られたが、ペースとなるスピードが足りなかった。最後は、脚の筋力がほとんど枯渇していた。この程度のタイムで、これほど脚力が消耗するとは思わなかった。

最終結果は、九二分一六秒。昨年の記録を二一秒ほど短縮し、全体順位でも三〇〇番台に滑り込み、年齢別グループ(五五〜五九歳)で五位だから結果に不満はないが、どんなに悪くても九一分前後で走れると思っていたので、がっかりした。この二分強の時間は小さいようだが、私にとつてはたいへん大きい。今年は二月〜三月の九二ヶ月、膝の故障でトレーニングできず、その後遺症を引きずってきた。もう一度、トレーニング方法を考え直さないと、記録の向上は望めない。

なのをたいし、ウィーンもブダペストも三〇m前後の高低差がある。ウィーンのコースは三〇mを四kmかけて上っていくので、坂を上っているという実感はないが、ハンガリーの場合はドナウ河沿い道路への上り下りに加え、自由橋や西駅前の陸橋があるので、消耗度が高い。コースの走り易さと美しさから見ると、ウィーン、ブダペスト、プラハの順になる。個人的に言えば、プラハの大会にもう一度出たいという気になれない。コースとして面白くないし、狭い電車道と石畳は走りづらい。来年から春はウィーン、秋はブダペストを走ることになりそうだ。

長距離をどう走る

三年前に長い距離を走ってみようという気になった時には、ハーフマラソンの距離は念頭になかった。せいぜい一〇km程度が限度だと考えていた。ところが、次第に欲が出てきて、一年後にハーフマラソンを走ることになった。

「走る」というと、人は皆、「本ちゃん」選手のように中距離走のスピードで長い距離を走ることをイメージする。しかし、素人ジョッガーにそんなことができるはずがない。これだけ多くのアマチュア愛好者が長い距離を走れるのは、苦しくない走り方をしているから。それぞれの経験やトレーニングに応じて、自分のペースで走って(歩いて)いるのだ。

ハンガリーの大会では一km七分三〇秒というカットラインが設定されているが、これは時速八km。このスピードでハーフマラソンを走ると、二時間四〇分ほどのタイムになる。時速八kmは早足に近いスピードだから、傍目から見ると、歩いているように見える。もっとも、この程度のスピードでも、二〇kmを超える距離を完走(歩)するにはそれなりのトレニー