チャレンジ・ランニング

起床はスタート5時間前 食事は3時間前

AKB48マラソン部

午前3時にスタート

昨年夏からスタートしたAKB48マラソン部がグアムを走った。4月13日開催の「グアムインターナショナルマラソン2014」。メンバーは総勢11人。エントリーは最終的にフルマラソン9人、ハーフ2人になった（全体では2950人、うち日本人は1000人）。どんな日程で走ったのか、一般ランナーにも参考になるように、スケジュールを紹介しよう。

マラソン部がグアム入りしたのは4月11日深夜2時過ぎ。翌日11時に集合して写真撮影、その後にコースの下見を伴走者と約2時間かけて行った。途中、マラソン部より1日早くグアム入りした渡邉高博コーチの提案で、コース脇の大きな公園を3㌔程度ランニングを行った。

渡邉コーチは下見中にグアムの暑さを痛感したもよう。メンバーも本番を走る前に汗をかいて、汗腺を開かせることが必要と考えたようだ。南国の日差しの中でのランニングだけにすぐに汗だく。現地の暑さを体感できたことは、本番に向けて大きなプラスになった。

前日の下見では3㌔程度の軽いランニングで環境に慣れる

その後、ホテルに戻って正式に伴走者を決定した後、事務局主催の歓迎のバーベキューパーティーがベイサイドで行われ、お開きになったのは18時前後。それからメンバーは就寝。

起床はなんと22時。睡眠は4時間だ。フルマラソンのスタートは未明の3時。「走る5時間前には起きて体を動かす」（武井隆次コーチ）というのが理由。スタートが早いのは、この時季のグアムの日の出は6時過ぎで、日が差してくると一気に気温が上がるため。ちなみに、食事は深夜0時。用意した和食のお弁当だ。走る段階で胃の中に食べ物がない状態にするという武井コーチのアドバイスによるもの。

2時過ぎにスタート地点に移動。マラソン部が紹介されるとフラッシュが一斉にたかれ、大きな歓声も上がって一気に大盛り上がり。メンバーは後ろからドドッと押されるようにスタートを切った——。

グアム11人全員完走 トップは部長島田晴香

とにかくフルを走り切るため、「自分のペースを守りながら走ること」という渡邉コーチの指導の下、各自がそれぞれのペースを守った。そんな中でトップグループは練習の時からマイペースだった鈴木まりや、4月でSKE48を卒業することを発表したばかりの金子栞の2人。さらにマラソン部部長の島田晴香が続き、高木由麻奈らが後を追った。

折り返し地点まで順位は前後したが、26㌔過ぎで島田が前の2人を抜いて、後続を引き離した。まだこの時点で確認できなかったのが山口夕輝の追い上げで、前半やや飛ばし気味だった鈴木や金子、高木を一気に追い抜いてしまった。

山口夕輝 3人を一気に抜いて2位

その山口は——。

「後半でスピードを上げて抜きました。1㌔7分半くらいの速さで走っていて、30㌔を超えたあたりから7分くらいにペースアップ。練習でハーフを走り、私もイケるかなと思っていたけど、やはりフルは違います。つらいです。体力の消耗よりも足が疲れて前に出なくなるし……。でも、前を走っているメンバーを見たらメラメラと燃えてきて……。沿道のみなさんにも助けられました。エイドステーションに寄った時、みんなが水をかけてくれて一気に回復です。それから、走って、回復しての繰り返し。最後は楽しく完走することができました」

島田晴香

鈴木まりや

一方、先頭集団を走り続けながら、メンバー中3位でゴールした鈴木はゴール後、顔を覆って泣きじゃくったが、すぐに普段通りの表情を取り戻してこうコメント——。

「最初は『一歩一歩が大事』とだけ考えていたんですけど、30㌔に近づくにつれて足が出なくなっちゃって……。最初から食べながら走りました。持っていた梅干しを食べて塩分を補給したり。途中でカステラだと思って食べたものが水を含んだスポンジ！『ハァー』とビックリ。それからはプレッツェル、ドライマンゴーを食べて、なんとかゴールできてよかったです」

ゴールタイムは別表の通り。いずれにしても、初のフルマラソンで9人全員が完走という最高の結果になった。

以下、次号で詳細を。

フルマラソンの部（男女総合）

氏名	順位	タイム
島田晴香	289位	5時間15分55秒
山口夕輝	326位	5時間29分54秒
鈴木まりや	395位	5時間56分23秒
金子栞	422位	6時間07分55秒
高木由麻奈	465位	6時間19分03秒
梅本まどか	469位	6時間22分39秒
小林亜実	485位	6時間27分02秒
古賀成美	504位	6時間34分53秒
高城亜樹	506位	6時間35分30秒

ハーフマラソンの部（男女総合）

氏名	順位	タイム
藤江れいな	263位	2時間23分28秒
山内鈴蘭	268位	2時間24分21秒

山口夕輝

藤江れいな 日が昇る前に走り切ろう

ハーフを走った藤江れいな、山内鈴蘭は元気いっぱいの走りだった。

藤江は——。

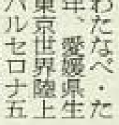
「半分までは7分半くらいのペースでゆっくり走り、折り返し地点でだんだん明るくなってきたので〝これから暑くなる〟と思い、それまでには帰ろうと思いました。折り返しから5㌔ほどは5分半くらいのペースに上げました。海も見えたので満足できたし、まずはゴールと思って頑張りました」

練習会などでは足の付け根の痛みを何度か訴えていた山内だが、グアムでは別人のような軽快な動きだった。

「とにかく21・0975㌔を走り切れたらいいなという気持ちでした。今回はハーフを選びましたが、15㌔過ぎからペースが落ちてきちゃって……。最後の15㌔地点でガッと上げる気だったのに、バテちゃったので、自分のこれからの課題はそこかなと思いました」

山内鈴蘭（左）と藤江れいな

▽渡邉高博（わたなべ・たかひろ）70年、愛媛県生まれ。91年、東京世界陸上出場、92年、バルセロナ五輪日本代表。現在、早大競走部中距離コーチ。


▽武井隆次（たけい・りゅうじ）71年、東京都生まれ。元エスビー食品陸上競技部監督。早稲田大学時代、箱根駅伝で4年連続区間賞獲得、うち3度は区間新。

衣装協力＝アシックス、コロンビアスポーツウェアジャパン、ガーミン（いいよねっと）

正しい走り方が効率の良さにつながります

芸能界最速ランナー 西谷 綾子

天真RUN漫 ⑩

10日に「西谷綾子×Bodiesランニングイベント」を開催しました。

テーマは「美脚をつくるランニング」でした。RUNを楽しみながら美脚になりたい。特に女性の方！　こう思っている人は多いですよね。言うまでもありません。私もそうです（笑い）。

私は小学から高校までの9年間、バスケットを真剣にやっていました。ドリブルの姿勢を想像してみて下さい。

どうしても、腰を落とした状態でふくらはぎの筋肉を使って〝地面を蹴る〟走り方でした。

ふくらはぎの「小さな筋肉」を多用する走り方の癖が、RUNを始めてもなかなか抜けず、本当に苦労しました。「長年の癖」で走る方が、自分自身にとっての「楽な走り方」。頭の中で正しい走り方が分かっていても直せないものです。

お尻や太ももの「大きな筋肉」を有効活用することでロスの少ない、無駄のない走り方につながります。そうなると疲れにくくなるし、ケガもしなくなるし、もちろんタイムも伸びます。

正しい姿勢で効率良く走れば、自然とお尻や太もも部分の気になる脂肪も減り、ふくらはぎもキュッと引き締まります。はい！　美脚につながっていきます。そうそう、日常生活の中で「立つ」「歩く」姿勢を意識するということも、ものすごく大事なことです。「西谷綾子×Bodiesランニングイベント」の120分は、あっという間に終わってしまいました。

まだ伝えたいことがいっぱい！　またいろいろなことを一緒に考えながら、楽しいRUNを堪能しましょうね！