

花より団子マラソン体験記

2018. 4. 1

(株)三水コンサルタント 堀川英明

マラソンは、私にとって、タイムではなく、スタートしてからゴールまでの道中の景色や雰囲気などゴールに向う過程が大好きで、特にゴール瞬間の達成感が最高なことからやみつきになっています。今回は、今年4月1日日曜日に開催の「花より団子マラソン」に参加してきました。このマラソンは、九州中央山地の懐深く抱かれた日本三急流の球磨川の源流に位置する熊本県球磨郡水上村くまもとけんくまぐんみずかみむらで毎年開催されています。今年で47回目を迎え長きに渡って開催されており、熊本では”日本一の桜の里”水上村を駆けるマラソンとして有名であります。

◆ 開催地水上村

図-1 に示す水上村は、春には村内にある市房ダム湖畔の1万本の桜で彩られ、秋には緑なす山に映える彼岸花、更に紅葉の綺麗な村であります。丹精こめた清流米やタケノコ、茶、栗、イチゴの産地であり、肌がつるつるする美人湯として評判の湯山温泉など村自慢であります。

また、水上村は、森林セラピー基地として全国で約63箇所ある森林基地の1つがあり、森林セラピーソサエティ(特定非営利活動法人)から認定されています。



図-1 水上村位置図

◆ マラソンコース

上村・水上村観光協会主催、村内を初めとする企業協賛の「花より団子マラソン」のコースは、市房ダム湖畔沿いを走ることとなります(写真-1 参照)。競技種目には湖畔を1週する満開コース(13.4km)、五分咲きコース(5km)と三分咲きコース(3km)の3種類となっています。

私は、市民マラソンへの参加経験は豊富ですが、いずれも若い時の体力に自信があるときでしたので、今回は、久しぶりの参加ということで、五分咲きコース(5km)にエントリーしました。

“へたれアスリート”です。(笑)



写真-1 市房ダム湖と桜

◆ スタートに備えて

大会当日の受付時間が早朝の7:30からと朝早かったことから、スタートに備え大会前日より水上村へ移動し、マラソンコースとなる市房ダム湖畔を軽く下見をしました。その後、水上村内の湯山温泉の宿で、温泉気分を堪能すると共に明日の「花より団子マラソン」の参加者全員との決起集会(夕食)で親睦を深めました。お酒は控えめにして明日の大会本番に備えて、早めの就寝となりました。

大会当日は、いつもより早めの起床(子供みたいに興奮したせいかな?)となり、みんなで朝食(温泉宿の朝食は、どこで食べても「うまい」といつも思うのは、私だけかな?)を済ませ、マラソン会場(市房ダム湖)へと車で移動しました。市房ダム湖周辺は、まだ桜も残っており、天候にも恵まれ、これ以上ない春のマラソン日和でした。

マラソン会場の駐車場には、九州管内の他県ナンバーの車が、もうたくさん列をなして駐車しており、近年のマラソン人気は、「なかなか衰えないな」とやはりびっくりさせられました。

さて、受付を済ませて、スタートまでは、各自が自分のペースでアップを始めます。特に、準備運動やストレッチは、重要で私みたいな久しぶりに走る人とか、高齢者は必ずやるようにしましょう。

“ウォーミングアップなしの本番は危険”いよいよスタートです。

◆ 完走の秘訣

スタート地点の様子は、写真-2 をご覧のとおり、集団でごちゃごちゃです。私はいつも集団の最後方に位置取ります。それは、集団の中にいると、早いペースで走る人やスタート時の興奮でどうしても速く走る出す人の流れにのみこまれないようにするためです。完走の秘訣は次のとおりです。

- ・スタートダッシュで最初に体力を燃焼するとあとが続かない
- ・スタートから自分のペース配分で走る

写真-3 は、スタート直後の私の様子です。私の周りには、もうほとんど人がいません。これが、ゴールまで無理しないで完走できる秘訣です。



写真-2 スタート地点の様子



写真-3 スタート直後の私
(まだ元気です。)

◆ 花より団子のお陰

コース途中には、村の特産品であるいちごとお菓子やドリンクのコーナーが設けられており、もぐもぐしながらのマラソンとなりました。これが、「花より団子マラソン」の意味だったのですね(写真-4参照) (やっと気づきました)。

花より団子のお陰で、各自のペースで参加者全員無事完走することが出来ました。

写真-5 は、私の完走証明書です。5分咲きコース(5km)の40歳以上男子の枠で、私は38人中32位で最下位は、なんとかまぬがれました。タイムも1kmあたり8分以上もかかっており、いかに「花より団子」だったのか、わかりやすいですね。(笑)



写真-4 「花より団子」のネタです。

◆ さいごに

レース終了後は、桜祭りの会場にもなっている公園で、地元の食材を使った料理を堪能し、最後は温泉で体をほぐして、福岡への帰路につきました。心地よい筋肉痛が未だに残っておりますが、今年の秋に開催される福岡市民マラソンへのチャレンジ(参加)を考えているところです。

もちろん5kmコースですけど、へたれアスリートですから。(笑)

以上



写真-5 完走証明