

Lesson
Start!!



はじめに

この本は、仕事や家事で忙しいけれど、フルマラソンを走ってみたいと思っているみなさんにお届けする本です。どんな練習をすれば、初心者でもフルマラソンを「楽しみながら」完走できるかをお伝えしています。

世の中はマラソンブームです。

私もコーチとして、毎週たくさんさんのランニング教室をお手伝いしているのですが、忙しいなかでも時間を見つけてがんばるみなさんの姿に、いつも頭が下がる想いですが、でも同時に、とても「もったいないなあ」という気持ちになるところがあります。

それが、私が本書を書くこうと思ったきっかけでもあります。

マラソンの練習を始めたばかりの初心者の方が、マラソンに対して「勘違い」をし



てしまっているため、マラソンが心身ともにつらいものになってしまっているのです。「マラソンは毎日走らないと速くならない」「今日も忙しくて練習できなかったから大会なんて無理だ」「ストレッチなんてやる時間があつたら走る時間に当てたい」などなど……。

この「思い込み」があると、マラソンの練習は続きません。

そして、マラソンの練習が「続かない」ということは、フルマラソンを完走することもできないということです。

しかし「続ける」コツさえつかんでしまえば、**全く運動経験がなかった初心者の方でも、42・195kmを完走することができます。**

私はこれまで多くのランナーの練習を指導してきましたが、3分間のジョギングしかできなかった方も、半年後にはフルマラソンを無事完走できました。低血圧で貧血気味だった女性が、マラソンを続けて、見違えるように活発になったこともあり、営業成績が上がったフルマラソンに取り組んでから、仕事に対しても前向きになり、営業成績が上がった。

という若手ビジネスパーソンもいます。

マラソンは決してつらいものではなく、心身を楽しくさせる要素に満ちているのです。

私は、「忙しくて時間がない。けれども走りたい」というランナーの気持ち^が痛いほどわかります。私ももともと、仕事を持ちながらマラソン大会に出場していた、いわゆる「市民ランナー」だったからです。

高校まで芳しい結果を出せずに実業団に入ること^もかなわず、それでも走ることが大好きで、**就職した後も昼休みや終業後に一人で暗くなるまで走っていました。**

そんな姿が当時、リクルートの実業団監督だった小出義雄監督の目に留まり、実業団への入部が実現。オリンピックメダリストの有森裕子さんと練習することになったのです。

そして、今は2児の母として家事や仕事をしながら、走る時間を捻出し^{ねんしゅつ}、多くの市民ランナーの方とともに走り続けています。



走ることが当たり前のアスリートではわからない「マラソンの練習が続かなくなる理由」を身をもって体験したからこそ、伝えられることがあるのではないかと。続かなくなる人の視点に立って小出監督から教わった練習メソッドをアレンジすれば、がんばるみなさんのお手伝いができるのではないかと。そんな気持ちが湧いてきたのです。

忙しくて、練習が続かない人でもフルマラソンを完走できる。

つらい練習が思わず楽しくなる。

そんな練習メニューを私なりに「スマイル・メソッド」としてまとめました。

これからフルマラソンの大会を目指す初心者の方はもちろん、なかなか記録が伸びない、どうしても4時間を切りたい、そんなすべてのランナーに向けて書きました。

「スマイル・メソッド」を実践するランナーが増え、マラソン大会に、これまで以上に多くの笑顔が溢れることを願っています。

はじめに 5

第1章

なぜ、あなたのマラソンは
続かないのか？

——意志力に頼らない「続ける」秘訣

練習が続かない4つの理由 16

理由1

「速く走らなければ」と思い込んでいる！

「マラソン」を勘違いしていませんか 18

「抜かれても気にしない」が大切 20

なぜ「ゆっくり走ること」がそんなに大事なのか 24

タイムの貯金は体の借金 26

理由2

時間がないから走れない!?

「今日も走れなかった」を抜け出す方法 29



第2章

走り出す前に、 まずはここから！

——体のゆがみと正しいランニングフォームを知る

「距離の小銭を稼ぐ」 30

走る時間を分けても得られる効果は同じ！ 32

理由3 自分はマラソンに向いていないとあきらめている

3分ジョグから始めた人も、フルマラソンを完走できる！ 34

理由4 タイムの更新だけが「喜び」になっている

ストイックになりすぎて、負担になっていませんか？ 36

笑顔で走れば、記録が伸びる！ 37

小さなクセが大きな故障に 42

「走る前にこれだけはやっておきたい」チェック項目 43

スマイル・チェック①壁に立つことができずか？ 44

スマイル・チェック②鏡の前で、肩と骨盤の位置をチェック 48

スマイル・チェック③腕、肩、胸の動きはスムーズですか？ 52

自分のランニングフォームを見てみよう 54



第3章

フルマラソン完走には、 「脚作り」から

——大会前60日間・完走プログラム

スマイル・チェック④ランニングフォームはここをチェック！ 55

フォームは自然に良くなるのが一番 62

【コラム】正しい靴ひもの結び方

プロも市民ランナーも「脚作り」から始める 68

「3日続けて休まない」のリズムを作ろう 69

まずはこれだけ！ マラソンメニュー 70

● ジョグ 72

● ペース走 76

● ロング走 77

● ウインド・スプリント（流し） 80

● 坂道で負荷をかけよう 81

レベルアップしたいときの、マラソン練習メニュー 84

● インターバル走 85



第4章

体のケアで 練習効率を倍にする方法

——スマイル・ストレッチ&マッサージ

●レペテーション 87

●ビルドアップ走 88

大会2カ月前からの練習メニュー 90

サブ3を目指す人への練習メニュー 100

【コラム】キツかった小出監督のメニュー

良い疲労と、悪い疲労 112

走ったあとのケアまでが「練習」 114

部位別マッサージ&ストレッチメニュー 116

●足裏 117

●太もも 120

●ふくらはぎ 123

●背中・胸 126

●股関節 128



第5章

故障はカラダと向き合うチャンス！

——ケガの原因と対策を知る

かたい筋肉は伸びないゴムと同じ 129

マッサージとストレッチの違い、意識していますか 132

【コラム】食事と練習のタイミニング

「痛み」は体からのサイン 138

痛みを感じたら、真つ先にする事 139

痛みの「中心部」はアイシング、「周辺部」はマッサージ

痛みがあるのは、体が悲鳴を上げている証拠 142

ケガしている間はどうか考えるか 144

走らなくても、トレーニングできる 145

故障なく走り続けることこそ、市民ランナーの鑑 147

【コラム】ランナーなら気をつけたい貧血



第6章

レース直前は どう過ごせばいい？

——大会1週間前・安心準備マニュアル

スタートラインに立っているとき結果は8割出ている 154

大会前の食事 156

カーボローディングとは？ 156

ウォーターローディングって知ってますか？ 158

ペース配分の決め方 161

35kmの壁を乗り越える方法 163

アクシデントはどうやって乗り切る？ 166

給水や給食 167

大会当日の服装はどうする？ 169

当日、どうしても調子が上がらなかつたときの「魔法」 172

【コラム】前田浩実オススメ全国マラソン大会

【コラム】ランニングコミュニティのススメ

おわりに 185

第 1 章

なぜ、あなたのマラソンは 続かないのか？

——意志力に頼らない「続ける」秘訣



練習が続かない4つの理由

ホノルルマラソンや東京マラソンが人気を集め、「最強の市民ランナー」川内優輝選手の活躍などもあり、ここ数年でフルマラソンにチャレンジする市民ランナーの方は本当に多くなりました。

私もリクルートの実業団に入る前は、市民ランナーとして、仕事の合間に練習をしていたので、みなさんが練習時間を確保しながらフルマラソンに挑戦しようとする姿にとっても共感できますし、それを応援したいというも思っています。

ところがせっかく「今日から走るぞ！」と意気込んで始めたのに、「三日坊主で終わってしまいました……」という悩みを打ち明ける人が多くいるのも事実です。

市民ランナーの方は実業団選手と違って、普段は仕事をしながら走ることになるので、時間の調整が難しいのも大きな理由ですが、それだけではありません。

続かなくなる人には、共通の「マラソンへの誤解」があるのです。

そもそもあなたはマラソンに対して、次のような「思い込み」を持っていませんか？

- 「マラソンは、速く走らなければならない」
- 「マラソンは、毎日走らなければならない」
- 「マラソンは、長い距離を走れる才能がないといけない」
- 「マラソンは、タイムが伸びることだけが喜びだ」

ここではまずランナーが陥りがちな「マラソンが続かない」大きな「思い込み」を見ていきましょう！



「速く走らなければ」と思い込んでいる！

「マラソン」を勘違いしていませんか

マラソンの練習が続かない理由の一つは、「速く走りすぎている」ことです。

「え？ マラソンって速さを競うことじゃないの？」

そんな声が聞こえてきそうですね。

小中学校の体育の授業や運動会では、いつも速く、精いっぱい走ることが良しとされていきますよね。

もちろん「速さを競う」ということも、走る楽しみの一つではあるのですが（オリンピックはその頂点であると言えます）、42・195kmという長い距離を走るフルマラソンは「速く走る練習」だけでは絶対に達成できないスポーツなのです。

速く走りすぎてしまう人、これは特に男性に多いのですが、「走りましょう」と言うのと、ばーっと全力で走ってしまうのです。

すると、走れても5 kmくらいが精いっぱい。時間になると30分程度です。

男性で「5 km以上の距離はなかなか走れない」という方は、**明らかに走るペースが速いのです**。走り始めたばかりの初心者にとって5 km 30分（つまり1 km 6分です）は、かなり速いペースなんです。

最初から速いペースで追い込んで走ってしまうと、精神的にも肉体的にもつらくなってきたてしまいます。次の日「またあのキツイことをしなければならぬ」と思ってしまうと、よほどの人でない限り、続けることは困難になってしまいます。

ですから、これからマラソン練習を始めようという方は「**走る＝速く走らなければ**」
という思い込みをいったん捨ててください。

まずはゆっくり走りることから始めてみましょう。



「抜かれても気にしない」が大切

「走る＝速く走る」の思い込みを捨て、ゆっくりとしたスピードで走ると、最初はきつと、たくさんのランナーに抜かれることでしょう。

親よりも年上のベテランランナーや、部下のような若い女性ランナーに、次々と抜かれると、精神的に焦ってしまったら、落ち込んだり、プライドが傷ついたりということがあるかもしれません。

みなさん、普段はビジネスパーソンで、競争社会のなかで生きていますから、**人に抜かれるということには敏感だ**と思います。抜かれるのって、精神的にキツイですし、できれば避けたいことでしょう。

私自身も競技者でしたし、人より速く走らなければという思いも強かったので、「抜かれたくない」というその気持ちやプライド、とてもよくわかります。今でも「今日はやっくり走ろう」と思っても、速いランナーがいると闘争本能に火がつくのか、追

いかけてしまいます。しかし、抜こうと思っても抜き返せなかつたりすることに、もっとショックを受けることになるのですが……。

でもよく考えれば、速いランナーもこつこつと練習を積み重ねた結果、走力がアップしたのであって、**いきなり速く走れるようになったわけではないのです。**

ゆっくり走れば、確実に走力はアップします。

私はそんな初心者ランナーの方をたくさん見て来ました。

たとえば、私がコーチを務めるランニングクラブの、ある男性ランナーの場合（仮にAさんとします）。

Aさんは普段走っているペースが明らかに速く、皇居も1周（5km）までしか走れませんでした。これではマラソン練習にならないのです。私は並走しながら、「もっとゆっくり！ もっとゆっくり！」と言いつつ続け、走るペースをとことん落としてもらいました。

すると、Aさんは「こんなにゆっくりでもいいんですか？」と驚いたようでした。



しかし、そのペースで走り続けたら、皇居1周は楽に走れるようになり、2周、3周と徐々に走れる距離も増えていったのです。

ところで「ゆっくり」とは実際にどのくらいのペースなのでしょう。

これはその人の体力にもよりますが、「会話をしながら30分以上、走り続けられるペース」と考えてください。おしゃべりしても苦しくないペース。人によっては「こんなにゆっくりでもいいのか？」とびっくりするくらい遅いペースかもしれません。

また、知り合いの男性（仮にBさんとしましょう）は、私が「ゆっくり走ってください」と指導すると、「おじさんに抜かれるのが恥ずかしい」と言うのです。

でも、Bさんもランニング経験のない初心者です。まずはゆっくり走って、距離を伸ばさなければなりません。そこで私は「誰に抜かれてもいいです。とにかくゆっくり走ってください」と言い続けました。

Bさんの場合、小学生のお子さんと公園に遊びに行く時間を、走る時間に当てました。お子さんが自転車で公園を一周するのに、ゆっくり走ってついていく。「走る練習」というより「子どもと遊ぶ時間」として走っていたら、ゆっくり走ることも恥ず

かしくなくなってきたそうです。

その結果、1時間以上走り続けることもできるようになりました。

今では「このペースならいくらでも走り続けられそう」というくらい長い時間走れるようになり、「おじさんも抜かせるようになってきたんですよ」と、喜んで報告してくれました。

フルマラソンの練習は続かなければ意味がないのです。

5 kmの練習を何日続けても5 kmの練習にしかならない。それが「1時間でも2時間でも走り続けられそう」という感覚を持てるようになると、練習する「距離」と「時間」が伸びます。この感覚が大切なのです。

フルマラソンの練習には20 km、30 kmといった長い距離を走る練習が必ず必要なのですが、ゆっくり走ることは、その練習を支える大切な土台なのです。

練習を続ければ、今度は初心者ランナーを抜かせるくらいの走力は必ずついてきます。抜かれる一方だったのが、今度は抜かせるようになってくると楽しくなって、練



習が続く。精神的にもいい面はいっぱいあります。

最初は誰に抜かれてもいいので、プライドは脇に置き、ゆっくりマイペースを貫きましよう。

なぜ「ゆっくり走ること」がそんなに大事なのか

ゆっくり走る効果は、走る距離が伸びるだけではありません。フルマラソンの完走に必要な、**ペース感覚を養うためにも、実はとても有効なのです。**

フルマラソン完走の目標タイムを達成するためにはどうすればいいのか？

理想的なのは、目標タイムを42で割って、1kmごとのペースを決め、そのペースでずっと押して走っていくのが、目標に近づく方法となります。

具体的にいえば、6時間を切りたい人は1km 8分30秒ペース、5時間は1km約7分5秒ペース、4時間は1km 5分40秒ペース、3時間半は1km 5分ペース、3時間は1km約4分15秒ペースとなります。左のページに**ラップ&スプリットタイム表**を入れて

◆ マラソン ラップ&スプリットタイム表

キロタイム 分/km	10km	20km	ハーフ	30km	フル マラソン
4:15	42:30:00	1:25:00	1:29:40	2:07:30	2:59:20
4:20	43:20:00	1:26:40	1:31:25	2:10:00	3:02:51
4:30	45:00:00	1:30:00	1:34:56	2:15:00	3:09:53
4:40	46:40:00	1:33:20	1:38:27	2:20:00	3:16:55
4:50	48:20:00	1:36:40	1:41:58	2:25:00	3:23:57
5:00	50:00:00	1:40:00	1:45:29	2:30:00	3:30:59
5:10	51:40:00	1:43:20	1:49:00	2:35:00	3:38:00
5:20	53:20:00	1:46:40	1:52:31	2:40:00	3:45:02
5:30	55:00:00	1:50:00	1:56:02	2:45:00	3:52:04
5:40	56:40:00	1:53:20	1:59:33	2:50:00	3:59:06
5:50	58:20:00	1:56:40	2:03:04	2:55:00	4:06:08
6:00	1:00:00	2:00:00	2:06:35	3:00:00	4:13:10
6:20	1:03:20	2:06:40	2:13:37	3:10:00	4:27:14
6:40	1:06:40	2:13:20	2:20:39	3:20:00	4:41:18
7:00	1:10:00	2:20:00	2:27:41	3:30:00	4:55:22
7:10	1:11:40	2:23:20	2:31:12	3:35:00	5:02:24



みました。参照してみてください。

イーブンペースといってもカンタンではありません。フルマラソンの距離において、前半と後半では体の状態は全く違います。

たとえば3時間半を切ろうとするランナーの場合、前半の1km5分と、残り5kmでの1km5分では体の疲労度は全く違います。

ですから、前半はどれだけ余裕を持って1km5分で走れるのか、そして**疲れが溜まってくる後半、どれだけ粘って1km5分で押していけるのか。**

その粘りを身につけることが、フルマラソンの練習なのです。

タイムの貯金は体の借金

フルマラソンのラップで後半にペースを上げていくにはかなりの走力が必要です。

だからといって「最初にタイムを貯金しておこう」と思って、**前半に目標タイムよりずっと速いペースで走ってしまったら、後半どうなるでしょう。**ものすごいツケとなつて返ってくるに違いありません。

これは初心者だけに限りません。3時間で走るような速いランナーでも、オーバーペースがたたって後半歩いてしまう人は実はたくさんいるのです。

ですから、フルマラソンにおいては、よほどの走力がない限り、**タイムの貯金は、できないとみなしておいてください。**

マラソン大会では一斉に大勢が走るのです、スタート直後は特にテンションが高く、いつもより速いペースで走る人は多いのですが、そのペースに巻き込まれてしまい、目標タイムより速いオーバーペースになると、後半20km以降、ぱたつと足が動かなくなるのです。

そうならないために、**人に惑わされず、同じペースを刻みながらマイペースで走るといのは、フルマラソンでは、実はすごく大切な能力なのです。**

私が指導するランニングクラブでも、ペース感覚を養うという練習をとっても大切にしています。

目標タイムごとにグループを作り、先頭で引っ張って走る人を順番に変えながら、



人に頼らずに一定のペースを守りながら走る練習を行なっています。最初はコーチに引っ張ってもらわなければならなかった人も、半年くらい経つと、徐々に自分でペースを作っていけるようになります。

ですから、初心者の方は特に、**誰に抜かれようとも我慢し、ゆっくり走るることによって自分のペース「マイペース」というのをつかむ練習を重ねていってください。**

ペースを計るには走る場所の距離がわかる必要があります。陸上競技場でなくても、運動公園などのジョギングコースには距離表示がある場所は増えてきました。最近ではGPS機能付きの腕時計や、GPSを使ったスマートフォンアプリも発達してきて、自分の走った距離と時間を簡単に計測できるようになりました。

最初は「これが1km7分か」「1km6分はまだちよつとキツいな」という感覚で結構です。

ゆっくり長く走ること、自分のペースを体に覚えさせていきましょう。

時間がないから走れない!?

「今日も走れなかった」を抜け出す方法

市民ランナーの方は、仕事や家庭の時間とは別に、走る時間を確保しなければなら
ないので、時間のやりくりが大変です。

「やる気はあるのに時間がない」

と、練習を続けられず挫折してしまう人も多く見てきました。

実業団選手として、会社から時間をもらって走っていた私も、かつては「フルマラ
ソンの練習は時間が必要でできない」と思っていました。しかし現役引退後、家庭
を持ち、近所の友人たちと走ったり、多くの市民ランナーの方と接するなかで、日常



生活でちょっとした工夫をすれば、走る練習は続けられるのだと気づきました。

「距離の小銭を稼ぐ」

「人よりひと汗多く」

これは、私もコーチとして参加しているアミノバリューランニングクラブの宇佐美彰朗先生あきおの言葉です。

その心は「ひとつ風呂浴びる前に、ひとつ走り、行ってこよう!」

どうせ服を脱いでお風呂に入るなら、ランニングウェアに着替えて、1 kmでも2 kmでも走ってこよう。どうせ同じように汗を流すなら、走ってもうひと汗かいてから流しても変わらないでしょう、ということですよ。

同じ1日でも、全く走らず、「今日の走行距離は0 kmです」となるより、ちょっと体を動かし、走った距離を積み重ねていく。コツコツと小銭を貯めるように、短い時間のなかで距離を稼ぐ方法もあるのです。

これを私は、「距離の小銭を稼ぐ」と呼んでいます。

たとえば、主婦の方であれば、子どもの習い事の送り迎えの時間がありますよね。子どもを自転車で迎えにいき、帰りには子どもに自転車を運転してもらいながら、ゆっくり走ってくる、というのはどうでしょうか。

私も子どもの用事に出席するために走っていったこともあります。そこで母親同士がランナー仲間になればもっと楽しい。一人が自転車に乗って伴走し、ゆっくり交代で走れば、無理なく続けられます。

会社勤めであれば、「**帰宅ラン**」をしている方もいらっしゃるかもしれませんが。休みの前日や時間に余裕のあるとき、会社から走って帰るのです。

帰宅ランが難しいにしても、会社帰りに一駅手前で降りて、歩いて帰ってくるだけでも「ひと汗多く」かけます。その場合、ジョギングシューズを持って、履き替えていただけたらより良いでしょう。

仕事がつまんでいるときは、常に頭のなかで仕事の段取りを考えていて、脳が疲れ



ていますよね。「無」になって走れる時間がちよつとでもあると、気持ちもリセットされてメンタル的にも楽になれるものです。

1日10分でもいいので、スキマ時間を利用して、ちよつとひと汗かく習慣をつけることをオススメします。

走る時間を分けても得られる効果は同じ！

環境が許せば、昼休みに走るという方法もあります。

私もリクルートの実業団に入部する前は、朝8時半から5時まで働く市民ランナーでした。昼休みに社内のランニングクラブの方々と一緒に走っていたのです。

時間が限られていて、着替える時間を入れると3kmくらいしか走れないので、スピード練習に当てていました。最初はゆっくりウォーミングアップのペースで入り、後半はペースを上げていく。短い時間でも走るメニューを工夫すれば、立派な練習になります。

実業団選手として走る前までの私は、通勤前の朝に4km、昼休みに3km、そして夜

は競技場を8 kmくらい走っていました。朝昼夜と1日に3回、トータルにすると毎日約15 km走っていたことになります。

1回に走る時間や距離は少なくても、こうして合わせれば、まとまった距離を走ることもできるのです。

同じ距離を一度に走っても、数回に分けて走っても、筋肉の超回復という面から見れば、実は効果はほとんど変わりません。

時間も距離もコツコツ積み重ねが大切。

「走る時間がない」と嘆く前に、スキマ時間がないか、探してみてください。

無理のない範囲で、コツコツ走っていけば、走力は必ずアップしていきます。



自分はマラソンに向いていないとあきらめている

3分ジョグから始めた人も、フルマラソンを完走できる！

フルマラソンと聞くと、「そんなに長い距離は走れません」と最初からあきらめてしまう人も見かけます。たしかに42・195kmは、走ったことのない人から見ると、とてもなく長い距離に思えてしまいます。

しかし、今軽々とフルを完走しているクラブの会員さんも、みなさん、3分ジョグから練習を始めているのです。

具体的には、まずウォーキングから始めて、体を動かすことに慣れていきます。

「走りたくなったら走る」、「疲れたら休む」を繰り返します。3分ゆっくり走ったら、3分歩いて、また3分ゆっくり走る。これを3回繰り返すだけでも、それまで全く運動してこなかった人にとっては、体へのいい刺激になります。

慣れてきたら徐々に走る時間を長くしていきます。

速く走ろうではなく、長い時間、動き続けることを意識してみてください。

時間にして、30分から60分です。小さな歩かもしれませんが、この積み重ねが、フルマラソン完走のための脚作りの基礎となります。

初心者は、5 km走るのも大変なものです。私が初心者の方を、**1周5 kmの皇居で教えるとき、最初は1周のうち3回は休みます。**ずっと走り続けるのではなく、疲れたら立ち止まって体操をしたり、休憩したりを繰り返しながら、ゆっくりとしたペースで走ります。

そんなよちよち歩きのランナーであっても、練習を積み重ねれば、半蔵門の坂の新緑が紅葉となる頃には、すいすい走れるようになるのです。そんな初心者ランナーの成長を見たとき、私は自分が自己ベストを出したときよりも嬉しく思うのです。

マラソンは**練習すればするほど、結果として確実に返ってくるスポーツ**です。

「私にフルマラソンなんて無理」と、決めつけてしまわないで、明日の成長を楽しむにしながら、**焦らずにがんばることがなによりも大切です。**



4 タイムの更新だけが「喜び」になっている

ストイックになりすぎて、負担になっていませんか？

「マラソン離婚」という言葉があります。

これは、夫婦のどちらかが練習に没頭するあまり、家やパートナーのことが疎かに
なってしまう、挙げ句、離婚に至ると言うケースです。

ここまでではなくても、時間さえあれば走りについて、家族や恋人など大切な人と
過ごす時間を疎かにしている人は少なくないのではないのでしょうか。

最近では市民ランナーのなかでも本格的に練習に取り組んでいる方も多く、練習を
ハードにやりすぎてケガをしたり、故障が長引いてしまう人もいます。自分の心や体、
そして人間関係が、マラソンを始めて「悪くなった」とならないよう、くれぐれも注
意していただきたいのです。

フルマラソンを走る人の目標や目的はまさに千差万別。ダイエットや体力向上のた

め、という人もいれば「走った後の爽快感を感じたいから」「美味しいビールが飲みたいから」という人もいます。

どんな目標や目的を持って走ってもかまわないのですが、ランニングを教える立場の人間が一番強く願うのは「**楽しく走って気持ち良かった**」と思える範囲でやっていただきたいということです。ストイックになりすぎて、体調を崩したりケガをして身体的・精神的に健康とは反対の方向に進んでしまうのは避けてほしいのです。

「でも、タイムも伸ばしたいし……」

そんな方はどう考えれば良いでしょうか。

笑顔で走れば、記録が伸びる！

一生懸命に練習をする方の中には、ベストタイムが出ないとひどく落ち込んでしまう方もいます。記録にとらわれるあまり、楽しく走ることを忘れてしまっているのでしょうか。

もちろん、記録を更新していけば嬉しいし、それが走るモチベーションになるので



すが、記録の更新には段階があります。

走り始めの頃は、大会に出るたびに自己ベストを更新していけるかもしれません。これは、初心者であるほど「伸びしろ」が大きいからです。しかし、ある程度のレベルになると、毎回自己ベストを出すのは難しくなってきました。すると「練習量が足りなかったのかも」と自分を追い込み、マラソンを楽しむことができなくなってしまいます。

これを防ぐためには、大会に出るときは、**タイムにとらわれるのではなく、さまざまに楽しみ方を知っておく必要があるのです。**

では、実際にどうすれば良いか？

私がオススメするのは、ボランティアや沿道で応援してくれる方との交流を楽しむこと。**応援してくれる方々のパワーをもらうと力になります。**

リクルートの実業団で練習をとにした有森裕子さんは、バルセロナオリンピックのとき、沿道のスペイン語の声援「**¡anímate!**（がんばって！）」が、彼女のニックネームに聞こえ、自分を応援してくれていると思って元気が出たと言っています。**応援に**

パワーをもらうのは、実業団ランナーであっても市民ランナーであっても同じです。

タイムを意識するあまり、自分にだけ集中して走っていると、沿道の声援にも応えられないし、声援から力をもらうこともできません。

ランナーは自分だけに集中して黙々と走り、ボランティアは仕事だけをこなす、沿道の人たちはただ観ているだけ……そんなマラソン大会は残念すぎます。

ランナーが手を振ってくれたら沿道の人たちは喜ぶし、その応援は倍になって自分に返ってきます。このことはぜひ覚えておいてほしいのです。

ゴールしたときに「タイムがダメだった」と思うだけでなく、「ボランティアの人と交流できて良かった」「沿道の声援に元気をもらえた」など充実した思いが残るマラソンを目指して、練習を積んでいきましょう！

では、心構えを学んだところで、次の章からは、効率的にフルマラソンを走りきる体制のメソッドをお伝えします！

