☆紙面編集　小平　陽

「2020足立フレンドリーマラソン・バーチャルレース大会」参加者募集中

コロナ禍で各地のマラソン大会が中止となる中、師走の走り納めレースとして人気の足立フレンドリーマラソンはバーチャル形式での開催を決定。「2020足立フレンドリーマラソン・バーチャルレース大会」として参加者を募集している。期間中、いつでも好きな場所で走って参加できるバーチャル大会。初心者のレース入門にも適しているとあって、本紙社員は大会主催者が提示している「バーチャルコース」を試走した。

とびっきりガイド

◇2020足立フレンドリーマラソン・バーチャルレース大会◇	
期　間	2020年12月12日午前0時～12月20日午後11時59分
コース	自分で決めたコース。日本国内どこからでも参加可能
競技方法	1回の挑戦でハーフマラソン21.0975㎞完走、または複数回の累積での完走タイムを登録
参加費	3100円（東日本大震災復興義援金100円含む）
申込方法	ランネット https://runnet.jp/ 大会事務局への郵送またはＦＡＸでも受付
問い合わせ	足立フレンドリーマラソン事務局 ☎03－3879－2150

期間中いつでもどこでも何度でも

【参加方法】①ＧＰＳトレーニングアプリ「ＴＡＴＴＡ」をダウンロード
②ＲＵＮＮＥＴから「2020足立フレンドリーマラソン・バーチャルレース大会」に申し込み
③ＴＡＴＴＡアプリの中でＲＵＮＮＥＴのＩＤ・パスワード連携
④ＴＡＴＴＡで期間内に累計21・0975キロメートル以上を完走
⑤累計21・0975キロメートル以上走ると足立フレンドリーマラソンの動画完走証がダウンロードでき、完走扱いとなる

◆大会ＨＰ◆ https://www.web-marathon.net/afm/

全国の仲間と

▼浅井えり子さん（大会アドバイザー＝写真＝）

足立区出身で足立区民の私にとって、足立フレンドリーマラソンは「自分たちの大会」という思い入れがある。バーチャルマラソンは未知の世界だが、リアルの大会が再開されるまで、ランナーの皆さんには1つの目標として大会に参加して欲しい。公道を走るので、焦らず事故なく走って。同じ目標をもって多くの人たちが走っている。日本全国に仲間がいるという意識が完走や好記録への支えになると思う。

意外な面白さ

▼高橋敏彦・大会実行委員長　昨年は台風の影響で大会が中止となり、今年はコロナ禍。「2年連続中止は避けたい」という思いから動き出したのが「バーチャルレース」。前例のない大会で、9月の東北・みやぎオンライン復興マラソンに参加して「意外に面白い」という発見の体験から開催に踏み切ることにした。大会が9日間で実施する点も違うところで、ハードルが下がる。ハーフマラソンに参加したことのない人が、マラソンを始めるきっかけになり、足立フレンドリーマラソンに関わる人が増えれば良いなと期待している。

起伏なく軽快

○…大会ＨＰに掲載されているバーチャルマラソンコースの特徴や魅力は？高橋実行委員長は「アップダウンが少ない負担の軽いコース。足立区を知ってもらいたい思いで設定した」。関東厄除け三大師の一つ西新井大師＝写真＝や、足立区生物園、大相撲の玉ノ井部屋などフォトスポットがコース上に点在。「リアル大会では実現できないコース」と話した。

バーチャル大会でハーフマラソン挑戦

M高史の指導で開眼！無理ないコースで初心者オヤジも楽々完走

㊨スタート地点の松尾芭蕉像の前で気合いを入れるM高史（右）と本紙社員　㊧荒川河川敷を軽快に走る

◇M高史（えむたかし）本名・三上高史。1984年（昭和59年）9月28日、東京都生まれの36歳。駒大陸上部ではマネジャー、駅伝主務。障がい者施設支援員を経て、11年にものまねアスリート芸人としてデビュー。「最強の市民ランナー」川内優輝のモノマネで知られ、川内の座右の銘「現状打破」を連呼する。全国のマラソン大会にゲストランナーやMCとして出演。現在は、障がい者スポーツ指導員などの資格を生かして、幼稚園や障がい者施設で体操指導を行うなど、活動を広げている。1㍍72、61㌔。血液型A。マラソン自己ベストは2時間40分34秒。

現状打破！

「おくの細道」出発地との説がある東京・足立区、千住。北千住駅付近に立つ松尾芭蕉像の前がバーチャルコースのスタート地点だ。10月中旬のある日、ハーフマラソン21・0975㌔の旅に出た。

筆者は51歳、運動は苦手。コロナ禍で在宅勤務が続く中、肥満進行を防ぐため始めたランニング。最初は2㌔走るのがやっとだったが、半年続けるうちには疲れにくいフォームが重要。「猫背になっていると膝に負担がかかります。みぞおちから足が伸びているような意識で」言われた通りにすると背筋が伸び、走りにリズムが生まれた。

記録度外視

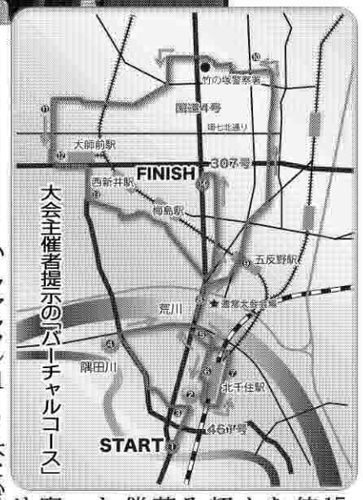
今回走ったコースは、図の通り住宅街の公道を走り、足立区内の各所を巡る設定。アップダウンが少なく、信号待ちでの小休止を挟むので、無理なく走ることができる。筆者のような初心者が挑戦しやすいコースだ。北千住駅周辺の人混みに気をつけなければならないことと、千住新橋上で強い向かい風はタイムが重要。「腕の振りは小太鼓を叩くように、足は空き缶を踏み潰すイメージで」とアドバイスを受ける。長距離を走り切るには問わないので、気にしなくてもよい。

「コロナ禍を機に走り始めた人には、長く継続してほしい。そのためには、無理をしないことが大切。ランニング教室などでは『がんばれ』と言わず『苦しい時はペースを落とそう』と声をかけています」とM高史。そして「新しく生まれたバーチャル大会は、競うより楽しむ要素が強いル大会でタイムは2時間30分を超えていたが、バーチャルアドバイスのおかげだ。タイムは2時間30分を超えて15㌔まで距離を伸ばせるようになった。だがハーフマラソンは初挑戦。顔なじみのアスリート芸人・M高史に伴走をお願いした。

まずM高史考案の「ジャパササイズ体操」で回復、残りを乗り切った。スタート前の不安とは裏腹に、苦もなくハーフを完走できたが、優しいコースを提示してくれた運営者と、M高史のアドバイスのおかげだ。

楽しみ優先

未知の15㌔以上、玉ノ井部屋を過ぎた辺りからは疲労を感じたが、M高史から「肩の力を抜いて！現状打破です！」と励まされ、力を振り絞ることができた。すぐ先の西新井大師で給水小休止して回復、残りを乗り切った。スタート前の不安とは裏腹に、苦もなくハーフを完走できたが、優しいコースを提示してくれた運営者と、M高史のアドバイスのおかげだ。タイムは2時間30分を超えていたが、バーチャルの抵抗を感じた以外、苦もなく進んだ。



大会主催者提示の「バーチャルコース」

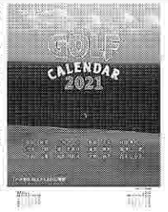
「TATTA」ではGPSとの連動で走行軌跡を確認できる

楽しむ要素が強い。足立フレンドリーマラソン・バーチャルレース大会は初心者の入門に絶好です」と話した。

今回の完走で自信をつけた筆者は、大会エントリーを決めた。「姿勢もリズムも改善されたので本番もその調子で」というM高史に、弟子1号の称号を求めた。「え…弟子はいないのですが、まぁいいでしょう」と困惑する〝M師匠〟から強引にお墨付きを得た。今後は「FトモヒロI」として、まずは足立フレンドリーマラソンから現状打破を目指す。（藤田　知洋）

「2021スポニチゴルフカレンダー」発売中！

人気と実力を兼ね備えたトッププロが毎月1人ずつ登場する「スポニチゴルフカレンダー」。2021年の登場選手は松田鈴英、小祝さくら、新垣比菜、成田美寿々、河本結、原英莉花、畑岡奈紗、鈴木愛、安田祐香、柏原明日架、渋野日向子、吉本ひかる（掲載月順）。また、ハル常住氏監修の「ＧＯＬＦ　ＬＡＢＯ」も掲載。ゴルフはもちろん、日常生活でも役立つストレッチなど情報が満載。東京、大阪、福岡、札幌の過去40年の統計に基づいた天気予想も付いており、外出の参考にもなります。

サイズはＢ２判、表紙含め13枚つづり。また50部以上注文で料金割引と広告刷り込み料をサービス。申し込みは☎0120(999)553＝毎日朝9時～夜9時まで。税込み定価2750円。税込み送料・代引き手数料1200円、北海道、九州、離島は1400円が別途かかります。

問い合わせは㈱スポニチプライム☎03(6820)2000まで。