

2005 年東京シティー・ロードレースに参加して

2005 年 6 月 12 日

あこがれの大会 6 月 12 日、あこがれの東京シティー・ロードレースを走った。午前 9 時 35 分、日比谷公園をスタート、国立競技場までの 10 キロである。東京女子国際マラソンの最終 10 キロでおなじみのコースであるが、一般の人がこのコースを走れるのはこの大会だけだ。

昨年もエントリーを試みたものの、先着 5000 名で打ち切られ痛恨の思いがした。今年こそはと、かなり早めにエントリーし、この日をめざしていた。他のロードレースにも毎月のように出場したが、それもいわばこの大会をめざしてのトレーニングであり、今年前半の目玉がこの大会であった。

スタート前から気温 28 度 当日は心配していた天気も、梅雨がうそのような真夏日の太陽が輝いていた。地下鉄の日比谷駅に着いたのがスタートの 10 分前、駅構内のトイレで着替えをして上にでると、もうスタート前に大勢のランナーが並んでいた。あとで知ったが、気温はすでに 28 度。1 時間前からスタートを待つランナーにとっては、すでに暑さとの戦いが始まっていた。その点、スタートぎりぎりに会場に到着した自分は、結果的にラッキーだった（この点は後述）。

はとバス気分で あれが二重橋か、これが元 GHQ 本部のビルか...、田舎者のお上りさんが「はとバス」に乗った気分で、あちこち見ながら皇居前を通過。神田では、小生の 2 冊の本を刊行した出版社の大きな看板がみえる。ああ、ここだったのか、と通り過ぎたあたりが 3 キロ地点。ここが、最初の給水地点。だが、給水は取らず。水道橋では東京ドームを初めて見る。だが、ここを本拠地に行っている有力チームを応援しているわけではないので、むしろ、眼前の陸橋でわれわれランナーを見ている大勢の観衆の方が見てて楽しい。ここを過ぎると、神楽坂で、5 キロ地点。もう半分来たかという感じ。まだ半分あるかとは思わなかった。ちなみに、ここが関門で 10:27 までに通過しなければ失格。そこまで初心者ではないので、楽に通過。

後半のヤマ場 7 キロの四谷あたりから後半の上り坂がつづく。これが事前に一番注意していたヤマ場だ。確かに、アップがずっとつづくが、八ヶ岳や箱根のロードレースを走ったことからすれば、何ということもない。楽なアップだ。

だが、このあたりに来ると、救急車や消防車のサイレンがやかましく聞こる。ランナーの前を消防車が通過。こんな真夏日に火事か、と思った。だが、それは違っていた。ランナーが倒れている。顔から足まで蒼白だ。脱水症か、日射病か。タンカーに運ばれていった。後で知ったが、かなりの数のランナーが倒れたため、救急車が足らず、消防車まで動員されたのだ。

なまぬるい給水 四谷3丁目あたりが2回目(最後)の給水地点。ここでも、とくに給水を必要としなかったが、一番遠いところがガラガラに空いていたので、カップ1個取って少し飲んだ。なんと、なまぬるい水道水! パット吐き捨て、残りも全部捨てた。7, 8キロあたりになってくると、冷たいミネラル・ウォーターとはいわないまでも、氷で冷やした水があれば有り難い。これまで参加したロードレース、例えばこの3月の三浦国際マラソンでは雪が降る猛烈な寒さだったが、給水地点での冷たいスポーツドリンクは格別だった。こういう、給水での“恨み辛み”はけっこうあとに残るのだ。

外苑通りから国立競技場へ 四谷3丁目の交差点を左折して外苑通りに入るともう8キロ地点。このあたりで、タイムをチェックする必要があるが、8キロの表示看板を見落とす。9キロ地点で、タイムをみるとかなり遅いペース。これはいかんと思うが、目標にもう届かないほど遅れていた。いつもなら、ラスト1~2キロキロで目標タイムに調整してスパートするが、今回は無理。なら、このままのペースでと自分に妥協。

そして、いよいよ国立競技場のゲートに。右に曲がりながら、ゲートに入るとスタジアムの観客席がわずかに見えてくる。このあたりから感動が少しづつハイに。ゲートをくぐると、ぱっと明るくなり、眼前に巨大なスタジアム。赤土のグラウンドに真っ白なライン。それをしっかり踏みしめながら走っていると、それまでのアスファルトと違って土の感触が身体に柔らかく伝わってくる。そして、観客席を見上げながら走っていると、なぜか手を挙げたくなるから妙だ。東京オリンピックの金メダリスト、あのアベベのラスト・シーンが浮かんでくる。

このフィニッシュの国立競技場までの1キロと、スタートの日比谷通りの1キロ、これが初めて走った東京シティー・ロードレースのハイライトだった。まさに、始めと終わりに華のあるレースだ。

NHKのトップニュース 7時のニュースを見てびっくり。東京シティー・ロードレースで20名以上のランナーが熱中病で倒れ、うち4人が重症とのこと。確かに、国立競技場近くで倒れていたランナーは、酸素マスクをしてタンカーで運ばれていた。かなりの重症者だろう。最大の原因は気温30度、路上を走るランナーにとってはそれ以上の温度になっていたはずだ。それに、スタート前にすでに気温28度のなか、ずっと待っていたランナーにとっては、最初の給水地点に群がっただろう。

今年の教訓を そもそも、この大会は5月に行われるらしい。今年は、準備の都合で6月になったとのことだ。確かに6月の気温にしては予想を超える気温だった。だが、それは数日前なら予想もされること。給水など十分な対策をすべきではなかったか。これは、なまぬるい水で苦言を呈しているレベルではない。

次回も参加したいすばらしいレースだけに、大会準備の関係者に今年の教訓をいかしてもらいたい。そして、レース中、頭から足まで蒼白になって倒れたランナー、とりわけ重症者のすみやかな回復をお祈りしたい。この大会がずっと続くためにも。