

## 第5回東京マラソンぴょんぴょん日記

5回連続申込してやっと当選通知が誕生日前に届きました。子供達に還暦祝いをしてもらい東京都からもお祝いを頂いた気分になりました。

通知が届いた時点で仮装イメージができていました。

明日香村民駅伝でラスト800mぐらいで急に右ふくらはぎに痛みがはした。3日、4日経っても痛みが引かず近くのT田整骨院でePNF治療してもらおうと嘘のように痛みが引いて泉州国際市民マラソンNさんの伴走も痛みもなく無事に完走。

2月25日は37回目の結婚記念日。東京へはきょんきょんも応援に付いてきてくれました。

東京での時間を有効に使うために夜行高速バス（桜井午後10:35発）で新宿へ（午前6:00着）

26日

浜松町へ移動して朝食、そして、はとバス定期観光（懐メロツアー）を堪能。



午後から浜松町から受付会場のビッグサイトへ都バスで移動。大会前日ということもあってブースはランナーでおしくらまんじゅう状態で気分が悪くなって写真撮る気分になれず退散。

夕食は地元の商店で安くて美味しい寿司屋さんを教えてもらって新宿3丁目へ。寿司でカーボ、ビールと熱燗でアルコールローディングして満腹。

当日

6:40朝食、ランナーさんでいっぱい。7:20分ごろビジネスホテルを出てスタート地点へ。きょんきょんは新宿駅から赤坂見附へ移動して神社参拝。

荷物預けの場所を探した後、ストレッチ&着替えを済ませスタートBブロックへ移動。仮装ランナーがやけに目立っています。待っている間はぴょん喜知には丁度良い気温でしたがスタート後に不安がよぎる天気予報。

石原都知事挨拶の後、いよいよスタート。

紙吹雪（でん粉で作られている）が舞い散る中を洪水のように東京都庁をスタート！

1k辺りで前を走る、もも組タイガー@とらさんを発見！腰を痛めていて途中棄権も頭に

入れてトラで走るか素で走るか悩んでいたそうだがトレードマークのとらさんでの出走。



お話もできてリラックス。靖国通りは全車線を使っの広いコースで走りやすく応援も凄いです。

5 k 通過 ( 2 3 分 5 4 秒 ) ネットタイム

皇居周辺に入り、ばらけてきた感じで気持ち良く走れ周囲も見渡せるようになりました。やはり仮装ランナーに目がいきます。卯年ということでウサギさんが目につきます。全身フリースのウサギさん暑そ〜〜。

1 0 k 通過 ( 4 6 分 1 5 秒 )

品川折り返しを目指す。頭が暑くなり各エイドでは水を頭にかけてながら、給水しながらのランとなります。ウサギコスチューム姿の女性ランナー数人にエールをかけながら抜いていく。折り返しのトップランナーが風のように通り過ぎていく。ワイナイナ選手はエンジョイランか？猫ひろし速い！知り合いがいないか対向車線に目をやりながら走っていると武庫川 RC かわにゃんさんが快調にとばしているのが見えたが声をかけられず。

NRF なか〜いさんを探すかわからず。

1 5 K 通過 ( 1 時間 0 8 分 3 9 秒 )

品川を折り返してビル陰に入り暑さはいくぶんやわらいだ気分になり快調に走れてる。

2 0 K 通過 ( 1 時間 3 1 分 4 1 秒 )



ふりむんさんを探すが見つからず

沿道で応援してくれている、たんだいさん（サロマ湖ゴールドメンバー）発見！こちらから声をかけさせていただきました。

いよいよ、きょんきょんが待ち受けている銀座に入る。沿道は2重3重の応援で見つかるかなと思いながら走っているととても簡単に見つかりて写真におさまる。「きろよんさん！」の声に振り向くとわか練のM野さんの声援。ありがとう！



中間点（1時間36分40秒）

25K通過（1時間55分05秒）

トップランナーが反対車線を通り過ぎていく、しばらくして猫ひろしが飛ぶように通過していった。一緒に走っていたランナーさんと「凄いね、頑張ってるね」とお喋りしながら浅草寺折り返しをめざす。

雷門を右折すると目の前に東京スカイツリー！歓喜の声をあげていた。

30K通過（2時間19分21秒）



カーボのエネルギーがまだ残っているのかそんなにペースは落ちてない。

NRFのMさんが応援していて、ハイタッチしてエールをもらう。

But!

33K辺りから右足に違和感。34K辺りで応援してくれているはずの兄夫婦（埼玉在住）ときょんきょんの姿見るまでは歩かないぞ！と足を運ぶ。銀座交差点を過ぎても兄達がいな。100mぐらい過ぎたところで「きろ！」の声、兄だ！義姉さんだ！そしてきょんきょん、感謝の握手をしてゴールをめざす。



35k通過（2時間45分10秒）

壁といわれる壁が待っていた。いつものこむらがえりは起こらなかったが、明日香村民駅伝で痛めた右足ふくらはぎに痛みがはしった。先週の泉州マラソンでは何もなかったがここできてしまった。

沿道の応援は途切れなく続いて「うさぎさんがんばれ！」「還暦おめでとう！」「赤チャンがんばれ！」「おじいちゃんファイト！」手持ちの応援プラカードには「痛くない！痛いのは気のせいだ！」に笑ってしまいました。

40K通過（3時間14分08秒）



後で判明しましたが のドロンジョさまは、めっちゃええちーむの“ ぢやん ”さんでした。

足を引きずりながらゴール！

外人さんに good!のサインをいただき嬉しいでした。

G（3時間27分07秒）ネットタイム



今回はただただ沿道、エイドのみなさん、明日香古京走る会のみなさん大会関係者の皆さん身内の応援のおかげで忘れられない大会となりました（感謝）

ディナーは兄夫婦と一緒に食事会。



楽しい時間を過ごさせていただきました。

翌日は明治神宮 パワースポット清正井



、  
浅草寺見学



でクールダウンしてきました。

地点名 Point	スプリット (ネットタイム) Split (Net Time)	ラップ Lap	通過時間 Time
5km	00:25:10 (0:23:54)	0:23:54	09:35:10
10km	00:47:31 (0:46:15)	0:22:21	09:57:31
15km	01:09:55 (1:08:39)	0:22:24	10:19:55
20km	01:32:57 (1:31:41)	0:23:02	10:42:57
25km	01:56:21 (1:55:05)	0:23:24	11:06:21
30km	02:20:37 (2:19:21)	0:24:16	11:30:37
35km	02:46:26 (2:45:10)	0:25:49	11:56:26
40km	03:15:24 (3:14:08)	0:28:58	12:25:24
Finish	03:28:23 (3:27:07)	0:12:59	12:38:23

#### 参加者データ

近畿地方からの参加者：6.1%

マラソン予想タイム：2時間台 5.2% 3時間台 28.8% 4時間台 33.4%  
5時間台 22.8% 6時間台 9.8%

年代別：10代 0.2% 20代 15.1% 30代 34.4% 40代 30%  
50代 15.2 60代 5.9 70代 0.8 80代 0%

マラソン 最高齢男子：87歳 最高齢女子79歳