

## ★★大会歓走記★★

## 「新宿シティハーフマラソン応援記」

1月28日(日)、啓明が10kmの部に参加しました。直前に体調を崩してしまいましたが、何とか回復して出走することが出来ました。伴走はほぼ毎月(1回)一緒に走っている大学生がして下さいました。

国立競技場スタート・ゴールで周回を2周するコース。4回通る沿道で応援をしました。毎回笑顔で手を振る余裕の走りに、もっとスピードを上げなさーい!と一喝したいのを我慢して、優しく声援を送りました(笑)

結果は49分33秒と、コロナ禍前の記録には及ばずでしたが、プラン通りのペース配分で歓走することが出来ました。見事な伴走に感謝です。RJK スローガン通りのスマイルランでした。



今年も皆さんと沢山練習をして、もっと速くなりたいです。どうぞ宜しくお願いします。 A·S

## 「大阪ハーフマラソン歓走記」



1/28(日)、大阪ハーフマラソンに出場しました。目標タイムは、1時間15分~17分、悪くても1時間20分切りを目指して臨みました。スタート直後、かなりの混雑でペースが安定せず、どうなるかわかりませんでしたが、ちょうどいい集団が見つけられたので、そこに食らいつくようにしました。集団のペースに乗って最初の5kmを迎え、17分39秒で通過。

その後もペースを維持しつつ、10km を 35 分 2 秒で後半に突入。思った以上に動きに余裕があり、攻めの走りをすることに心掛けました。17km 過ぎた辺りから徐々にペースが落ちてしまったものの、長い集団があったおかげで最後まで粘って、1 時間 15 分 21 秒(ネット 1 時間 14 分 51 秒)とシーズン

ベストを出すことができました。また、ゴール地点の長居陸上競技場では、同日開催の大阪国際女子マラソンで日本人トップの前田穂南選手が日本新記録を出した瞬間を生で見ることができ、貴重な体験になりました。

T・T