

## 皇居走りました。

なんかランニング初心者のようなタイトルに自分でも笑ってしまいますが、昨日の皇居1周は私にとって特別なものとなりました。

いつ以来だろう？仕事抜きで走るの・・。走りたいから走りました。

仕事抜きにと書きましたが、クラブ運営、講習会、練習会、マラニックなどをどうしたらよいか？を走りながら考えてみようという狙いはありました。

さて、千鳥ヶ淵の角に到着するまでに考えて決めたのが1周だけ一番快適なペースで走ること。快適なペースは、私は2種類あると思っています。その時期に走っている内容(頻度、距離、負荷)にもよりますが、今回アップダウンの皇居5kmだけならば最大心拍数の75%くらいに、速さはどうだろう？5分45秒/1kmくらいを予想。

7分より速く3km以上続けて走るのはいつ以来かも定かではなく、もはや走力の確信は全くありません。

ちょっとしたゲームに心躍らせて、さあスタート。

かつてロングペース走をしていた場所でもあり1km毎のポイントは忘れていないようです。

時おり強めの風が吹くものの、暖かい陽気と花吹雪の中を気持ちよく走ります。約500mを過ぎて半蔵門からの急下りに入るとペースは上がり。元来下りは得意。

1kmのラップは5分15秒。「速いな！」まあでも5km、バテてしまうことはなさそう。スピードは落ちるのかどうか？がぜん楽しくなる。

桜田門から平坦に変わり速さは安定してくる。

このコースで35年前にランデビューしたこと、小さな大会で優勝したこと、ケガから復帰してウルトラマラソンの練習にわざわざ仙台から来て一人70km走をしたこと、快体健歩RCを立ち上げる前に東京ランニングクラブの例会練習を行っていたことなど、いろんなことが思い出されて、感情が高まって心拍が上がりそうになる。

いや、感情のせいではなく、体がどうやらもっと速い刺激を求めているらしい。

3kmを通過する。このご時世でも皇居ランナーはいました。通常の状態に詳しくありませんが土曜の午後にしては少ないように思えます。ご近所の方々かもしれません。花見散策をしている人の多さにちょっと驚きました。

4km手前からは上りが続くことを織り込んだとしても結構速いタイムが出そうだ。

今回のテーマは速さ追求でも心拍維持でもなく、「ひたすら快適に」ということ。時計はもうフィニッシュまで見ないことにして、ズンズン進みます。

夕日が街一帯を優しく照らしています。コロナの惨事が嘘のようです。お濠をみやれば菜の花の黄色、だいこんの花の紫、花筏のさくら色の供宴がみごとです。

五感とスピード感の満足に浸りながら5kmフィニッシュ。

記録は25分10秒。昨今の練習量(練習しているわけではありませんが)からすると速い。資質と、なによりも気持ちの高まりによるところが大きかったようです。

走りながら考えたいことがあったのですが、すっかりどこかへ飛んで行ってました。

走りたいから走る。心が、体が喜ぶ。前向きな気持ちになる。・・・人に言う前に自分でしっかり確

認できたことが収穫でしょうか。

どんなランニングにも長所と短所があります。ランニングの良さを見失わないように、自身の未来と後世に伝えるために走りましょう。

今走れなくても、走らなくても、またいつか必ず走りましょう。

自己責任、自己防衛、他者配慮の元に。