

2/21、青梅マラソン30Kmに初めて出場し3:09:09で完走しました。

登りがしんどいのではないかと、心配していましたが、下りもあり、使う筋肉が登りと下りで違うので、意外と下りでリラックスな走りができて良かったです。



更衣室風景



先週の20Kmトレーニングから、せいぜい7分/Kmペースで目標タイムは3:30だったのですが、予想より調子が良かったです。

ラップ：

0-5km、32分

5-10Km、31分、1:03

10-15Km、31分、1:34

15-20Km、32分、2:06

20-25Km、33分、2:39

25-30Km、30分、3:09

スターターは杉山愛さんでした。

女子では、昨年4月にできた、我が会社の実業団、
キヤノンアスリートクラブ九州から牧島さおり選手が出場しました。

キヤノンアスリートクラブ九州：<http://canon.jp/sports/athlete/>

私が10Km地点で、すでに彼女は折り返しの20Km地点ですれ違い。
ものすごいスピード！、私のちょうど2倍のスピード！
を目の前に見て感激しました。

私のCANONロゴのランシャツをアピールしながら、
対向車線に乗り出して「牧島さん、がんばれ！」と声をかけました。
サングラスの奥で、たぶん気づいてくれたと思います。



牧島さんは、20Km地点では、大南さんと嶋原さんの間にいて、3位だったのですが、
25Kmで失速して、途中棄権した模様でした。

元々、中距離の選手でしたので、まだ若いのでこれからを期待したいと思います。

嶋原さんにも声援をおくりました。笑顔で手を振って頂き、感激！

男子では太田さん（コニカミノルタ）がダントツの1位でした。
途中でかの有名な、マラソン2:06台の日本記録をもつ高岡寿成選手を見ました。
思わず「高岡さん」と声援を送りました。

一流選手と一緒に走れる大会で、とても感動しました。



レース終了後、表彰式で生のマーラ・ヤマウチ、大南博美、鳴原清子、杉山愛を見て、
またまた感激！デジカメでいっぱい写真を撮らせて頂きました。

スポーツニュースより：

日本最大規模の市民ロードレース、青梅マラソンは21日、約2万人が参加して東京・青梅市で行われ、招待選手の欠場が相次いだ男子30キロは太田崇（コニカミノルタ）が1時間31分54秒で4年ぶり2度目の優勝を果たした。



女子30キロは昨年まで女子10キロ（40歳未満）を3連覇したマーラ・ヤマウチ（英

国)が1時間43分24秒で初優勝した。大南博美(トヨタ車体)が2位に入り、嶋原清子(セカンドウィンドAC)は3位に終わった。

---ご参考-----

マーラ・ヤマウチ

2008年1月27日 大阪国際女子マラソン 2時間25分10秒 優勝

2008年8月17日 北京オリンピック 女子マラソン イギリス代表 2時間27分29秒 6位

2009年4月26日 ロンドンマラソン 2時間23分12秒 2位

大南博美

2004年9月 ベルリンマラソン 2時間23分26秒 2位

嶋原清子

2009年8月30日 北海道マラソン 2時間25分10秒 優勝

高岡寿成

2002年10月 シカゴマラソン 2時間6分16秒 男子マラソン日本最高記録

2001年の10000m、日本記録を更新、27分35秒09