

第35回サフォークランド土別ハーフマラソン大会

【出場結果】

実施日 : 7月24日(日)

コース : 日本陸上競技連盟公認ハーフマラソンコース(土別市内周回)

出場者 : 坪井 響己

リザルト:

	坪 井
タイム	1:04'59" 入社後ベスト
順位	47位/165名 (日本陸連登録者の部)

【レポート】

コロナ禍により3年振りの開催となった土別ハーフマラソン大会に、8月に行われる北海道マラソンに向けての調整レースとして坪井が出場しました。

土別市は北海道北部の中央に位置しますが、内陸性の気候により日中は気温が上昇しやすいため、今年は朝から小雨交じりの中、20度を切った絶好のコンディションとなり、ランナーにとっては非常に走りやすい中でのスタートとなりました。

坪井は8月の北海道マラソンに向け本格的な走り込みを行なっている中で、どれだけレースに順応できるかをテーマに1時間4分台を目標としてレースに臨みました。



気温が20度を切る絶好のコンディションで各選手が一斉にスタート

ハーフマラソンのコースは士別市内の約 10 キロのコースを 2 周するコースで、細かなアップダウンがあり、ペース配分を誤ると後半の失速を招きかねないため、坪井は冷静に 5 km までは集団の中でレースを進めました。

その後、給水地点でボトルを上手く取れずに走りのリズムを崩し、集団からは少し離れた位置でレースを進めることとなりましたが、単独走の中でも 10 km を 30 分 10 秒台のタイムで通過して、目標とする 1 時間 4 分台のタイムを射程圏内に収めてレースは中盤から終盤に向かいます。



10 キロ地点で単独走ながらも、力強いフォームでレースを進める坪井

12～13 キロ地点は上りが続く中、3 分 10 秒/km の LAP までペースが落ちましたが、他は 3 分 05 秒/km 前後のラップを刻み、終盤の落ち込みも最低限に留めると、1 時間 4 分 59 秒でゴールし、目標記録をしっかりとクリアする安定した走りを披露しました。



最後まで力強い走りでゴールに向かう坪井

【総 評】

8月に北海道マラソンを控える中、現状把握も兼ねてレースに臨み、事前に設定した目標記録をしっかりとクリアしたことは、マラソンに向けた順調な脚づくりができていることと、次の調整段階に進めることを確認するための良い機会となりました。

北海道マラソンまで残り1カ月の期間がありますが、規則正しい生活の中で陸上競技に打ち込み、体調を崩すことなくレースに臨めれば自分の思い通りの走りにつながると確信します。

チームとしては8月13日～18日まで長野県上田市菅平高原で強化合宿を予定しています。

マラソンを控える坪井を始め、秋の駅伝シーズンに向けてチーム全員が充実した合宿を終えられるよう、体調管理を第一に日々の地道な競技活動に邁進して参ります。

引き続きまして、皆さまの温かいご声援を宜しくお願い致します。

以 上