

## 北海道マラソン2023

### 【出場結果】

実施日 : 8月27日(日)

コース : 大通公園西4丁目(駅前通)～中島公園～新川通(折り返し)～北海道大学～  
大通公園西4丁目(駅前通)(日本陸上競技連盟、WA/AIMS 公認コース 42.195km)

出場者 : 田中 龍誠

リザルト:

	田 中
タイム	2:35'36"
順位	26位/14,620名

### 【レポート】

日本国内で唯一、真夏の8月に開催される北海道マラソンですが、今年の夏は北海道でも真夏日が続いており、開催地である札幌市も連日35度を超す猛暑となり、レース当日も朝7時には30度を記録し、近年行われたマラソン大会の中でも、かなり過酷な気象条件の中でレースが行われました。

当社からは初マラソンとなる田中がレースに臨みましたが、目標記録を2時間25分～30分程に定め、前半から中盤にかけては、ある程度ゆとりを持って走り、後半の落ち込みを抑えることを意識してスタートに立ちました。



朝から厳しい暑さに見舞われる中、スタートを待つ選手達

厳しいコンディションの中、先頭集団のペースも自嘲気味で1 km 3分 10 秒前後のペースを刻み、田中は予定通り1 km 3分 25 秒程のペースでレースを進め、10 km を33分 32 秒で通過、暑さで先頭集団から脱落してくる選手を次々と抜き去り、中間地点であるハーフマラソンを1時間 12 分台で通過し、目標記録を狙うには理想的なペースを刻み続けました。



序盤から中盤にかけて、落ち着いた走り続ける田中

中間地点を通過した後も、25 km 迄は単独走の中、落ち着いた表情でレースを進めていましたが、25 km を過ぎた辺りから両足が攣り始め、痛みをかばいながらの走りとなり、30 km 以降は急激なペースダウンとなりました。



両足が攣るアクシデントに見舞われながらも、懸命に脚を進める田中

スピードを上げると脚が攣ってしまうため、最後はジョギングのようなペースになってしまいましたが、最後まで諦めずにゴールを目指し、総合 26 位 2 時間 35 分 36 秒でのゴールとなりました。



最後まで諦めずにゴールを目指す田中

## 【総 評】

今年の北海道マラソンは過去の大会と比較しても、高温多湿の厳しいレースコンディションとなりました。

暑さに強い田中には中盤から後半の走りに期待をしましたが、マラソンをしっかりと走り切るには、まだまだ練習での走り込みが不足しており、レースペースに対応出来る脚が出来ていなかったと感じました。

今回は初マラソンということで、レースを経験出来たことが1番の収穫だったと思いますので、今回のレースで学んだことを日々のトレーニングに落とし込み、次回のマラソンでは成長した姿を見せてくれることを期待したいと思います。

チームとしては9月に入り、いよいよ一年の最大の目標とする東日本実業団駅伝が残り2か月に迫って参りました。

当日に最高のパフォーマンスを発揮できるよう、体調管理を第一に日々のトレーニング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。