

## 北海道マラソン2018

### 【大会概要】

開催日 : 8月26 (日) 9:00スタート

種目 : フルマラソン (42.195km)

コース : 北海道マラソンコース (札幌市大通西4丁目~道央新道折り返し~札幌市大通8丁目)

出場者 : 石原 洸 (ES 管理部・管理課)

リザルト (LAP) :

LAP	石原
5km	16'25"
10km	32'53"
15km	49'36"
20km	1° 06'29"
ハーフ	1° 10'22"
25 km	1° 24'26"
30km	1° 41'41"
35km	1° 59'33"
40km	2° 17'44"
ゴール	2° 25'37"
総合順位	51 位
目標タイム	2° 20'00"

### 【レポート】

北海道とはいえ例年 30 度近くまで気温が上がる中、湿度が 60%以上と若干蒸し暑かったものの、スタート時は気温 22 度、ゴール時の気温も 28 度と、この時期としては好コンディションとなり、2 時間 20 分切を目標に石原が出場しました。

本大会は東京オリンピックの日本代表選考レース (マラソングランドチャンピオンシップ) の出場権をかけた大会となり、例年以上に国内の有力ランナーが揃いました。



スタート前の緊張した面持ち



15km 過ぎのスペシャルドリンクはしっかりと摂取

好コンディションに恵まれたものの、夏のマラソンという事もあり、先頭集団でも入りの5kmが15分40秒台と、3分10秒/kmを少し切るペースで推移する中、石原は第3集団あたりに位置取り、約3分20秒/kmの安定したペースで中間点を通過しました。

目標とする2時間20分切を達成するには、ハーフ以降逆にペースアップが必要なペース展開でしたが、後半は3分30秒/kmを何とかキープするのがやっとの走りとなり、持ち前の粘りの走りで、先頭集団からこぼれてきた選手を拾っていきましたが、結果、2時間25分37秒の51位でのゴールとなりました。



顔を歪めながら懸命にスパートしてゴールを目指す



## 【総 評】

今回 2 時間 20 分切という夏のマラソンとしては高い目標の達成とはなりませんでしたが、今回肌で感じた課題を冬のマラソンで克服すべく、今後のレースに向けて取り組んで参ります。

今後ともフルマラソンに挑戦して参りますので、皆様のご声援を宜しくお願い致します。

以 上