

# 大会レポ『TOKYO MARATHON 2012』

東京がひとつになった日

by Br.セコ

平成 24 年 2 月 26 日、「東京マラソン」の大会レポートを作成することになりました。今までに味わったことのない、沿道からの大声援を受けて、「走る楽しさ・感動」を体感し、最初から最後まで、新鮮な気分で 42km 走りきることができました。

そこで、今回のレポートは、セコが実際に走って感じたものを体験記として、一覧表にまとめてみました。今後\_東京マラソンに出場する際、何か参考になればと思います。※但し\_セコの目線/私見による内容となっていますのでご容赦ください

## ☆スプリットタイム

(上段：解説、下段：心境)

	Time	エリア・コース	解説
0km	00:00	都庁前スタート	■ オープニングイベント ・石原都知事が遠くに見える。気持ちも高まる
5km	27:18	新宿歌舞伎町	■ ペースが早くなる。周りの人も気合を感じる ・風邪の影響で 1km までは鼻の奥が痛かった
10km	25:39	神田・皇居	■ 1km_5 分 10 秒ペースを意識して走る ・練習会でなく東京マラソンを走っている実感
15km	25:38	芝公園・品川	■ 先導車が来た！ここから中央側を走行する ・先頭集団ランナーの走り（スピード）に感動
20km	26:23	新橋・日比谷	■ いつもは働く場所。今日は楽しく走る場所 ・トイレにいきたくなるが、まずは我慢した。
25km	27:30	銀座・日本橋	■ 銀座のブランド街。新しい景色を楽しんだ ・足が重くなってきたが、リズムは悪くない。
30km	27:02	浅草雷門	■ 予想通り大声援。人が幾重にも重なっていた ・30km 過ぎ、応援に来た家族と記念撮影（感謝）
35km	28:05	築地・月島	■ 佃大橋ではコース整理員の声援が嬉しい！ ・来年も走りたい。踏みしめながらランニング
40km	27:31	豊洲・東雲	■ チャリティーランナー（棄権）の義兄と談笑 ・トレンドな高層ビル街。将来は住みたいな～
Finish	11:45	ビックサイト	■ 天白川走友会の代表にご挨拶（しばし併走） ・もう終わってしまうと思うと寂しくなる。。
グロス	3:46:51		■ 今回目標の 4 時間切りが達成できました

## ☆当日のタイムテーブル（実際の行動）

① 5時	② 6時	③ 7時	④ 7:30	⑤ 7:40	⑥ 8:00	⑦ 8:10	⑧ 8:54	⑨ 9:10	⑩ 12:56	⑪ 13:05	⑫ 13:10	⑬ 13:20	⑭ 13:40	⑮ 14:30
起床	電車移動	新宿駅	選手入場門	仮設トイレ	手荷物預け	Bブロック	セレモニー	号砲	フィニッシュ	参加賞受取	手荷物受取	着替え	バス移動	帰宅
時間制限: a)第1ゲート入場_7時～					b)手荷物預け_7時～8時30分			c)スタートブロック整列_8時～8時45分						

■ 新宿駅についてから Bブロック整列まで、比較的のんびり過ごしました。

a) 「第 1 ゲート」入る手前から歩道で着替えている人が多かったけど、入場してから突き当たりの新宿中央公園内で出走準備をした方が、気分的に落ち着くしその後の移動も楽チン。仮設トイレは 7 時 50 分ごろから、急に長蛇の列になりました。

b) 「手荷物預け」混雑感はなかったけど、ブロック整列で前方を確保するなら、8 時には預けたい。その後、ウォームアップもせずに、AB スタート専用階段を上りました。

c) 「Finish タイム」は拘らないと言っても、本番になると少しでも前からスタートしたい。号砲の 1 時間前(Bブロック密度 25%)、中央分離帯に腰掛けながら待機した。

## ☆何で「エスビー食品のユニホーム」なの？

『Br. セコ』ネーミングの由来  
正式名は、Bros. 瀬古（セコ兄弟）

マラソン瀬古のライバル宗兄弟からパクりました。  
30年前から当時（早稲田）の瀬古選手に似ている  
と言われていた。

せっかく東京マラソンを走るのだから、仮装しようと  
考えた結果、S B食品で活躍していた頃の瀬古選手の  
イメージで走ろうと決めました。

しかしながら、勝手に企業ロゴを使用してしまつては  
法律に抵触すると思い、事前にSB社\_お客様相談室へ  
問い合わせた結果、「S&B→S@B」にロゴをアレンジ  
することで、承認をいただきました。

### 決定\_『偽セコ』としての仮装？で走ろう！

■昨年暮れに広尾駅前でバッタリ本物の瀬古さんに会った！  
その際、この件を伝えると、「あ～君だったのか。会社から  
聞いているよ。頑張つて！」と本人から励まされました。



## ☆東京マラソンを走って気がついたこと

### ① 《走行前の情報》

No.	内容	対応
1	■東京マラソン EXPO2012 受付初日（木曜）PM8時に ランナー受付完了。	会社帰りのサラリーマンが多かった。 各種サンプル配布に並んだ時間＝5分程度 カニ飯弁当 1,050円→500円半値以下で販売
2	■3時間20分の申告タイム	Bブロックからのスタート。 号砲からスタートラインまで94秒でした。
3	■スタートブロックへの整列 8時10分（前から30番目？）	ブロックA～B（特にAブロック）の場合は、 左端に並んでいると招待・エリートランナーの アップ状況がよく見える。
4	■中央分離帯（ブロックA～E） セレモニーまで腰掛けて待つて いられる。	周りランナーは立っているので、風除けにも なり寒さもしのげる。更には、セレモニーの際 は一段高いところから、イベントが見られる。
5	■トイレ調査は甘く見ないこと。 過去のマラソン大会に於いて、走 行中トイレに行ったことがな かったけど、東京マラソンはスター ト前の待ちが長い。	事前チェックすべきは、コース上各所の仮設 トイレ設置数。 できれば、コースからトイレの位置が確認 でき、尚且つ_10基以上の配備を把握して おきたい。 ※10基以上（18箇所／全67箇所）

② 《走行中の情報》

6	■ 路面コンディション 気温 6.8° 湿度 48%	コースはフラットで段差や輪だちは皆無。 (中央寄りを走っていれば混雑もない)
7	■ レース中にトイレ初体験。 標識のままにコースを外れ向かうと、ビルの裏側でしかも4基しかなく、女性も並んでいたのがコースに戻った。	・直前のトイレは必須です。 スタート前は中央分離帯に腰掛けて待ちましたが、隣のオジサンがお漏らしした。 座っていた周辺が水溜り状態。
8	■ ビニールポンチョ asics 製 280円	初めて着用しましたが、着心地としては違和感もなく走りに支障なし。 ファッション性はないけど、機能性は十分です
9	■ スタート5分前の様子 グループ A は、防寒用のビニールを羽織っている人が多いが、スタート直前に側道に投げ入れる。 (スタート前の緊張感が増す)	・スタートから 1km までのロードにビニールが散乱し、足に絡まるシーンを目撃した(危険) ・セコの隣の外国人は、着ていたパーカーを脱ぎ捨てていた。
10	■ スタート直後は危険地帯	高速ランナーが後方から蛇行して走ってくる 伴走ランナーの前を横切るのはダメですよ!
11	■ 走る前は風邪をひいていた。	当日の朝まで鼻がグズグズしており、家族には風邪薬と痛み止めを用意してもらっていたが、スタートから 1km で風邪が完治した。
12	■ 練習不足なのに右足ハムストリングが以前から張っていた。	走っている最中にハムはまったく気にならず、また、足が攣ることもなかった。(不思議) 昔、足をねんざしてもサッカーの試合になるとダッシュできるのと同じ現象かも知れない。
13	■ 1万人の大会スタッフ・ボランティアに感謝です。 ※大会を盛り上げている立役者	ディズニールランドのキャスト、マクドナルドのスマイルに匹敵する『笑顔』で迎えてくれる。 ・来年_落選したらスタッフエントリーします。
14	■ 3km ごとに給水所がある (給水スタッフがかわいい)	スポドリ 5ヶ所しか立ち寄らなかった。男性も女性も笑顔が最高。みんな明るく元気でした。
15	■ 江戸一応援ブース(歩道)でおしるこを食べていたら大会審判員から注意を受けた。	タケさんお手製のお汁粉をおかわりしたら、この先の救護所に行って!と危うく棄権になるとこだった。
16	法被を着た江戸一 RC ランナーを探したけど見つけれなかった	今回の大会 T シャツは黄色地だったので、とにかく黄色のランナーが多かったと思う。
17	■ 応援は沿道だけでない	オフィスビル窓や駅ホームからの観戦も多い。 佃大橋では、同じ目線で多くのマンションテラスから住人が応援してくれた。

③ 《走行後の情報》

18	■ フィニッシャータオル (1200mm×600mm)	Finish 後、肩にかけてもらったフィニッシャータオルは思いのほか暖かく、デザインも最高にかっこいい!
19	■ 完走メダル (直径 55mm)	想像していたメダルよりも重厚で価値がある 誰かに譲ろうか考えていたが、手にした瞬間から大切に保管しようと思った。
20	■ 東京マラソンに提供のバナナ。 熟成時に AKB の楽曲を聴かせていた特殊な「AKB バナナ」??	Finish 後にももらったバナナを1本食べた。 確かに美味しい。。。気分的なものかな?

④ 《課題/反省編》

21	■ 仮装は着ぐるみが一番目立つ 今回_瀬古選手の真似で走ったけど、SB ががんばれ~が多く「瀬古」への声援はポチポチだった。	今回のアイデア賞は、前後に「よしゆき」名前をプリントしたランナーがいたが、沿道からは知合いのように声援を受けていた。 ※セコ仮装については、「それっぽい、似てる、本人だ~、瀬古さ~ん、ってのもあった。。。)
22	■ 沿道の声援にこたえられず	折り返しのランナーを見ながら、中央車線側を走行していた。沿道の方への気配りが足りなかった。