

シンガポールマラソン 2018 報告書

大会名 Singapore Marathon 2018

日時 12月9日

結果 優勝

初のシンガポールです。

シンガポールは、赤道に近い国なので、四季がなく、1年を通して蒸し暑いようです。

数万人が走る市民大会ですので、暑さ対策のため、朝の4:30という暗闇の中でのスタートとでした。ホテルのロビーに2:30でしたので、1:30に目覚ましをかけるという、今までにない経験をすることができました笑。

コースの方は、前半は比較的フラットでスピードが出る感じで、後半は、公園内でのテクニカルコースとなっています。※テクニカル過ぎて練習でも走らないようなコースでした。

レンタカーを借りて下見を行いました。後半20kmの公園内は見る事が出来なかったため、コース動画を見たりして、イメージトレーニングを行いました。

レースでは、選手一人ひとりに、一台自転車が付いてくれますので、コースアウトなどの心配はすこし減りますが、暗闇ですので、走って見ないと分からない状況でした。

普段とは違った緊張感のなか、暗闇の中レースはスタートしました。

前半は、時速30キロオーバーと高速でレースは進みましたが、暗闇ですので、メーターも見えず、街灯の明かりが照らす一瞬で確認するといった感じでした。

先頭集団は、スタートして5名に絞られました。

5km辺りで、前を走る選手が中切れを起こし、一人の選手を逃がしてしまいました。

ローテーションしながら前を追いかけましたが、気がつくとジョシュ選手と二人になっていました。

9kmの上り坂で、ジョシュ選手も遅れだしたので、そこからは一人で先頭を追いかけました。

すると、16km地点の時速50kmは出る下り坂で、先頭を走っていた選手がクラッシュをしていました。

一瞬で、追いかける状況から、終われる状況となりましたが、クラッシュだけはしないようにと、気持ちを切り替えて走りました。

後半 20kmは、公園内のテクニカルコースですが、暗闇で路面も全く見えず、20mほど前を走る自転車のテールランプの上下動を見て、路面の状況を確認していました。

テクニカルなコースは得意な方ですが、さすがにテクニカル過ぎます・・・コーナーではなく、ほぼUターンといったキツイコーナーや、車止めのハンプが多数あります。

前を走る、自転車のテールランプからもらえる情報にも限界がありますので、本当に集中力と経験を必要とするレースでした。

途中からは、早く無事にゴールしたいという思いで走っていました笑。

なんとか集中力を切ることなく、ゴールまで逃げ切ることが出来ました。

2018年の最終戦で良い結果が残せてよかったです。

来年に繋がるレースだと思います。

今年は、ポジションの調整、グローブの変更、フォームの修正と苦しんだ年でもありました。

現在、グローブとフォームの方は、良い感じになってきて、ポジションの方があと少しといった感じです。

いよいよ来年は、東京 2020 への選考が本格化していきます。

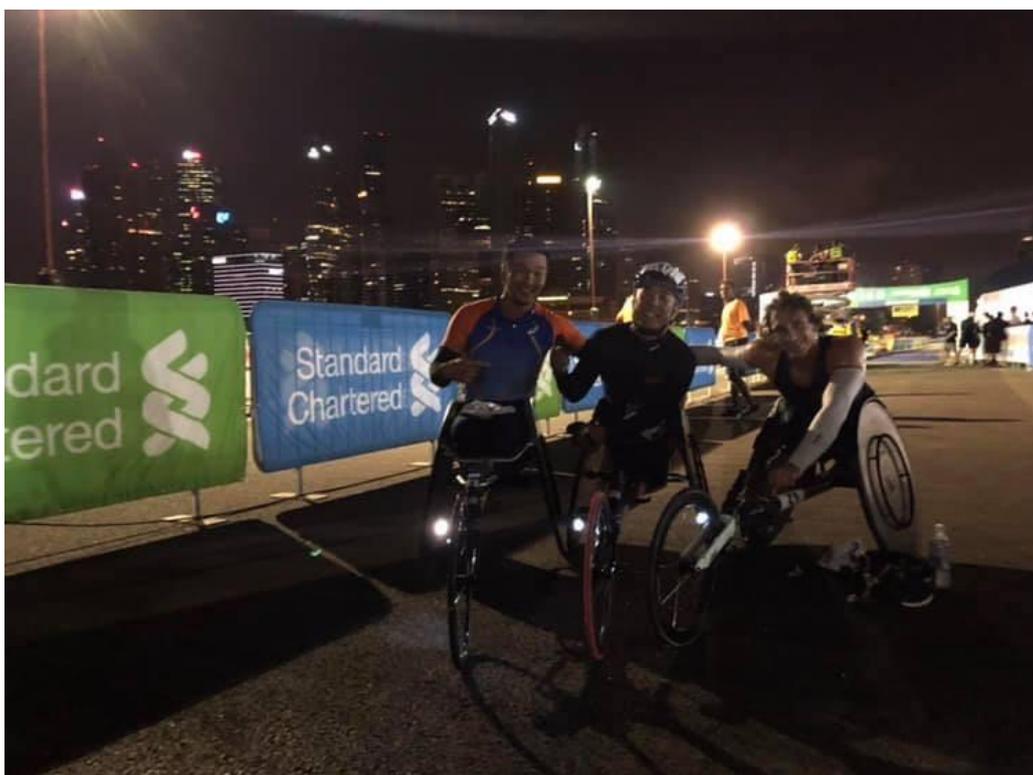
皆さんと喜びを分かち合えるように頑張りますので、引き続き応援のほど宜しくお願いいたします。

シンガポールマラソン結果

1	Kota HOKONUIE (#51)	01:35:35	PC (1)	Male (1)
2	Sho WATANABE (#54)	01:37:36	PC (2)	Male (2)
3	Joshua GEORGE (#52)	01:37:36	PC (3)	Male (3)
4	Lihong ZOU (#61)	01:46:47	PC (1)	Female (1)
5	Madison DE ROZARIO (#62)	01:48:35	PC (2)	Female (2)
6	Hiroki NISHIDA (#50)	01:49:49	PC (4)	Male (4)
7	Eliza AULT-CONNEL (#64)	01:50:05	PC (3)	Female (3)
8	Christie DAWES (#63)	01:53:33	PC (4)	Female (4)
9	Kina TSUBASA (#65)	01:54:29	PC (5)	Female (5)
DNF	Tomoki SUZUKI (#53)			



朝早い時間帯は比較的過ごしやすいです。



レース直後。暗闇です。左から渡辺・洞ノ上・ジョシュ



表彰式の頃は、もうかなり暑いです。