

# はまなすハーフマラソン 報告書

大会名： 第 30 回はまなすハーフマラソン

日時： 8 月 25 日

結果： 優勝(45 分 24 秒)

福岡県 洞ノ上選手(文責)

今年も、北海道で行われた、はまなすハーフマラソンに出場してきました。

約一週間の全日本合宿が、北海道深川市で行われ、その合宿終了後、そのまま札幌入りしてレースに出場しました。合宿の疲れはピークでしたが、夏場のトレーニングで強化してきたことを、チェックする目的で挑みました。

コースは、4 km 辺りの登り、その後 2 km ほど下り、あとはほぼフラットといった前半勝負のコースとなっています。

コースで、ちょっと気になった箇所がありましたので、前日のコース下見のバスに乗り、久しぶりにコースの下見に行ってきました。

レース当日は、予報が外れ雨模様で、慌てて雨対策を施し、ウォームアップを長めに行い、スタートラインに並びました。

8:30 レーススタート！雨でしたので、スタートから積極的に先頭に出て、ペースを上げていきました。

そして、4 km 付近の登り坂は、みんな警戒していると思い、その手前の 3 km 地点の小さな橋の登りを利用してアタックしました。

1~2 名の選手が付いてきて、その選手達と、先頭交代(ローテーション)をしながら、後続を引き離そうと考えていましたが、アタックが見事に決まり、一人で抜け出す形となりました。

全く想定していませんでした。

最近は、ずっとスプリント強化をしていましたので、正直スタミナには不安がありましたが、とりあえず行けるところまでいこうと、気持ちを切り替えました。

残り 18 km、時間にして約 40 分…長かったです。

コーナーの度に後ろを振り返り、後続との距離を確認していました。

3 km のアタックで、後続の選手達も、それぞれバラバラになっていたのが、逃げれた要因の一つだったと思います。

日本のトップ選手が集まった中での優勝は、本当にうれしく思いますし、なにより、今までやってきたトレーニングが間違いではなかったことの裏付けにもなりました。

今後も、スプリント強化に取り組みつつ、スタミナへの不安を、払拭出来るようにしていきたいと思います。

応援ありがとうございました。

次レースは、9/1 のソウルマラソンです。

5 か月ぶりのフルマラソンです。

世界ランキングを上げれるように頑張りたいと思います。

引き続き応援のほど宜しくお願い致します。

WPA 世界ランキングのページです。

<https://www.paralympic.org/athletics/rankings>

(event type を marathon)

(class を T54 で検索してください)



1 位ほき、2 位山本、3 位西田、4 位副島、5 位渡辺、6 位城間

# 洞ノ上 5年ぶり頂点

車いすマラソン

はまなす2019 (25日・札幌市中央区大通西4ノ北區新川西1) 北海道マラソンと合同開催で、ハーフマラソンが行われ、男子は洞ノ上浩太(ヤフ)が45分24秒で、5年ぶり5度目の優勝を果たした。47秒差の2位は山本浩之(無所属)が入った。(関連記事28面)

男子はリオアジヤネイロ・パラリンピック代表の洞ノ上が3キロ付近でスタートし、優勝経験のある山本と西田宗城(バカラバシフィック)らの追い上げを振り切り、ゴールした。出場1人の女子は見崎真未(熊本県陸協)が1時間17分24秒で完走し、「練習の成果を出せた。北海道は涼しくて走りやすかった」と笑顔で話した。

▼勝負どころで引き離す  
先頭でゴールテープを切り、小さく拳を握った洞ノ上は、2009年大会のフルマラソンを制した後、ハーフで出場して3連覇したのは、年以の優勝だけに「スレふりなのでうれしいですね」と、ほほえんだ。



2位に47秒差をつけ、5年ぶり5度目の優勝を果たした洞ノ上(金田翔撮影)

勝負のポイントと考えた3キロ付近の上り坂で仕掛けた。この夏、練習で短距離走を繰り返して磨いたスプリント力で後続を引き離すと、あとは一人旅。「レベルの高い選手がいる中で逃げ切れた」という会心のレースだった。

東京パラリンピック代表選考レースへの出場権獲得につながる、11月の大分県際車いすマラソンに向け、自信を深めた様子。45歳のベテランは「若手に立ち向かい、東京大会に出て、メダルを」と力強く話した。

肥満のお体

5年振りでしたが・・・2014年個人的に色々あった年でした。



車いすハーフマラソン

順位	ゼッケン	氏名	性別	クラス	年齢	都道府県	記録
1	5	洞ノ上 浩太	男	Class3	45	福岡県	0:45:24
2	4	山本 浩之	男	Class3	53	福岡市	0:46:11
3	3	西田 宗城	男	Class3	35	大阪府	0:46:25
4	2	副島 正純	男	Class3	48	長崎県	0:47:50
5	6	渡辺 勝	男	Class3	27	福岡市	0:51:27
6	12	城間 圭亮	男	Class3	23	長崎県	0:52:25
7	10	佐藤 健	男	Class3	35	埼玉県	0:53:08
8	7	武村 浩生	男	Class3	31	福岡県	0:53:08
9	9	武山 雄典	男	Class3	39	北海道	0:58:28
10	11	岩下 啓三	男	Class3	43	熊本県	0:58:39
11	17	上与那原 寛和	男	Class2	48	沖縄県	0:58:39
12	13	西原 健一	男	Class3	55	高知県	1:03:03
13	14	渡邊 敏貴	男	Class3	52	東京都	1:03:29
14	18	山口 悟志	男	Class3	63	愛媛県	1:03:29
15	15	那須 広明	男	Class3	57	鳥取県	1:03:42
16	24	津崎 裕之	男	Class3	50	熊本県	1:03:49
17	20	坂元 幸雄	男	Class3	35	大分県	1:03:49
18	16	長田 弘幸	男	Class3	56	札幌市	1:07:26
19	22	富川 文男	男	Class3	67	山口県	1:17:12
20	28	見崎 真未	女	Class3	17	熊本県	1:17:24
21	19	飯塚 裕治	男	Class3	46	島根県	1:18:27
22	21	佐藤 隆信	男	Class3	57	大分県	1:20:31
23	33	小野 茂	男	Class3	70	札幌市	1:24:23
24	27	小幡 健	男	Class2	56	北海道	1:26:23
25	26	後藤 忠正	男	Class3	64	熊本市	1:29:00
26	31	喚山 裕喜男	男	Class3	66	札幌市	1:31:01
27	29	松川 和史	男	Class3	57	川崎市	1:31:31
28	30	清田 慎也	男	Class1	25	熊本県	1:39:52
29	32	岡田 勇	男	Class3	47	埼玉県	1:40:01

リザルト。雨の日は集団がバラけやすいです。