

ペースランナーの基本的思考

グロスタイム(号砲からの時間)で
フィニッシュへと導く



スタートロス(+コースのアップダウンや
風などの気象条件)を考慮



前半は多少ペースを上げていくが、
無理なオーバーペースにはしない

中田 僕はなるべく早めに、
ハーフの手前では取り返して
おきたいと考えるほうですね。
それでも、ペースを上げた
としても10秒ほど、3時間の
ペーサーだと、1km4分5秒
程度ですが。
—— いずれにせよ、グロスタ
イムで考えるならば、前半は
多少ペースを上げざるを得な
いですね。
金井 4時間15分だと、やは
りサブ4レベルの1km5分40
秒、50秒程度と、10、15秒ほ
ど上げて入らなければいけな
いですね。ただ、ランナーの
皆さんが付いてこれなければ
ば意味がないので、速くなり
過ぎないように注意します。
佐倉朝日では2人ペアでペー
サーをしますから、相談しな
がら慎重に進めていきます。

話を聞いたペースランナー



制限時間完走レベル
経験者

馬場康子さん

3時間前後レベル
経験者

中田修弘さん

[ニッポンランナーズコーチ]

4時間前後レベル
経験者

金井智恵子さん

スに出てもらえたらなど。
馬場(完走レベル) 制限時間ぎりぎり
のグループだと、初心者が多いですから
なおさらそうですね。コース上ですべて
のエイドがどこにあり、何が置いてある
のか。トイレの場所はどこかなどを全部
把握し、特に30km以降のエイドは、意図
的に30秒、1分ほど止まって、きちんと
補給してもらうようにしています。ラン
ナーの皆さんを「おもてなし」するよう
な意識でいますね。
—— 一番の難しさは、ネットタイムでは
なくグロスタイムでフィニッシュへ導く
ことだと思います。号砲から序盤までの

渋滞によるスタートロスを、どう取り戻
していくかですね。
中田 基本、どちらかが壊れてもいいよ
うに時計は2つ用意しているんですが、
片方は号砲とともに、もう片方はスター
トラインを越えたときに、押すようにし
ていますね。
金井 5kmごとの目標通過タイムを書い
た地図をもって、確認をしながら走り、
「予定通りです」とランナーの皆さんに
伝えるようにしています。
—— どれくらいでスタートロスを解消す
るイメージですか。
金井 だいたいハーフから、ハーフを少
し過ぎた辺りですね。

中田 それからコースの地形ですね。終
盤にアップダウンがあるならば、やはり
前半に貯金をつくらなければならないと厳しく
なります。「今、2分の貯金があります」と
と伝えると、ランナーの皆さんも安心し
ます。
金井 館山若潮のコースはハーフ以降に
上り坂が多いですから、そこで余裕を
もっていきけるように、早めに取り返して
おきたいところです。
—— 完走レベルの場合は、先ほど言われ
たように、エイドで止まることも想定し
なければいけませんね。

馬場 制限が6時間の佐倉朝日では、ス
タートロスやエイドなど、すべてを織り
込んで、5時間半、平均して1km7分30
秒ペースで引張っていくようにしてい
ます。最後に競技場へ向かうきつい上り
坂もありますから、どうペース配分して
くかを細かくシミュレーションした一覽
表をエクセルで作って、プリントしたも
のをもって走ります。
—— 気象条件も加味しなければいけませ
んね。
金井 今年の佐倉朝日は風が強かったの
で、後半は吹きさらしの田園地帯を走り



3月に行われた佐倉朝日健康マラソンの
ペースランナーの皆さん

ペースランナーに 活用法を聞きました!

失速しないための 「傾向」と「対策」

マラソン大会の多くには、目標タイムに向けてリードしてくれるペースランナー、いわゆるペーサー(ペースメーカー、ペースセッターともいう)が配置されています。自己記録達成へ向け、ランナーがうまく利用するには、どのようなことに注意すればいいのでしょうか。千葉県で行われる佐倉朝日健康マラソン、館山若潮マラソン、ちばアクアラインマラソンなどで経験豊富なニッポンランナーズから、レベル別に3人のペーサー経験者に集まってもらい、彼らがどのような考え方でペースメーカーし、また、失速しないランナーにはどのような特徴が見られるのかを聞いてみました。

取材・構成/編集部
写真提供/ニッポンランナーズ

グロスタイムでゴールへ 「おもてなし」の気持ちも

まずは、ペースランナー(ペーサー)の役割とは何かというところから聞かせてもらえますか。
中田(3時間レベル) まず、設定されたタイムでフィニッシュすることは大前提です。コースの地形や気象条件、あとはスタートロスなどを考慮しながら、グロスタイムでフィニッシュに導いていく

ということが、最も重要になります。大きくペースがアップダウンすることがないよう、なるべくイーブンで行こうということは頭にあります。

金井(4時間レベル) ペーサーを始めたら頃は、単に「時計代わり」だと考えていたんですが、今ではそれ以上に、ランナーの皆さんを元気づけられる、気持ちの面で支えることもできたいなど考えていますね。気持ち良くゴールテープを切ってもらい、そして、もう1度レ



初心者・初級者が多くなる、時間設定の遅いグループになるにつれ、ペースランナーの「おもてなし度」も増していく

ペースランナーの皆さんが、本当にさまざまなことを加味しながら走っているのかが分かりました。では、逆に皆さんから見て、レース終盤に失速せずに自分たちをうまく利用して成功しているランナー、逆に失敗しているランナーは、どのようなタイプだと思いますか？

金井 4時間前後のペースランナーは特に、「ペースが速いんじゃない？」とか、「遅いんじゃない？」とか、いろいろ言われがちだと思うんです。

馬場 わざわざペースランナーの持ちタイムを

でも今年、30km過ぎてコースが細くなったところで、私たちの集団の後方でランナー同士がぶつかり、転んでしまった方が結構いたようなんです。こちらとして、もっと注意喚起が必要でした。

——大きな集団になると、エイドでも注意が必要ですね。

中田 転倒の危険性は高まりますね。エイドがコースのどちら側にあるかということも到着前に伝えるようにしますし、あと、給水を取った人が置いていかれないように、ペースを多少落として走るようにも心がけています。

——レース終盤、ランナーへの声掛けという面では、どのような意識をもっていますか。

馬場 完走レベルのペースランナーのやりがいは、30kmを過ぎて歩いたり、止まったりしている人々を励まして、1人1人をグループのなかに交ぜ込んでいくところなんです。そのためには声掛けには工夫をします。「5時間半のペースランナー」ではなかなか反応がありませんが、「キロ7分半で走っています、ご一緒に走らなかな？」と声を掛けると、「それくらいペースなら走れそうだな」と、また足を動かしてくださるんです。そして「すくすくいいペース、ペースランナー」と励ましていきます。

金井 4時間台だと、サブ4狙いから落ちてきたランナーに、「4時間15分のペースランナー」と声を掛けると、また目覚めたかのようによみがえることがありますね(笑)。

中田 3時間レベルだと、さすがに落ちてきた方はもう、頑張つてペースランナーに付いていけるような状態ではないことが多いので、声を掛けるのははかられます。

**完走組には一体感！
究極の「親切のかたまり」**

**ときには要注意！
こんなペースランナーには
気をつけて**

①ランナーズハイ？のペースランナー

「レース後半、ランナーズハイになったのか、走っているうちに気持ちよくなって、勝手にペースを上げてしまったペースランナーがいたと聞いたことがあります」(中田)

②リタイアするペースランナー

「自分がレースに出たときに、3時間半のペースランナーを見つけて『追いついた！』と喜んだら、突然ピブスを脱ぎ始めて、リタイアするペースランナーだったことがあります。体調不良だったそうで仕方ありませんが、私は心が折れました」(笑) (金井)

③経験不足のペースランナー

「経験の浅い若い学生さんとかだと、明らかに速いペースで突っ込んでしまっていたという話も聞きます。特に1人ペースランナーのときは要注意。最初の5kmくらいで、信頼できるかどうか、見極める必要があるかもしれません」(中田)

聞いてきたりね。

金井 ただ、そういうふうな前半、元気に何回も質問してくるような方に限って、途中でいなくなっている感じはしますね(笑)。

中田 確かにそうですね(笑)。3時間レベルでも、最初は余裕があるのか自分の経験談を語ってくる方がいたりするんですが、やはり、そういう方は、後半落ちていくような気がします。話すということも脳を使う作業ですから、それで余計なエネルギーを使ってしまうのではないのでしょうか。

金井 淡々と付けてこられる方のほうが最後までうまく走れて、目標を達成されている気がします。

中田 あと、集団の前に出たり、戻ったりを繰り返すような方も、後半は落ちて

しまいますね。「余裕があるから行く」と「やっぱりやめておこう」と、集団につくつかないかを逡巡しているのだとは思いますが、そういう走り方はやはり、余分なエネルギーを使ってペースダウンにつながります。せつかくペースランナーを利用するんですから、余計なことは考えず、黙々と付けてきてくれれば良いとは思っています。

——不要なことをせずに「淡々と走る」というのは、何より記録達成への力になりそうです。

中田 それから、集団の使い方ですね。向かい風のときは、うまく風よけに使ってもらえれば良いと思いますが、基本的に集団のなかというのは、きれいに並ぶのではなく、それぞれがバラバラに走っているわけですから、本当に走り慣れた



4時間前後となると、ペースランナーの後ろには大きな集団が形成。接触や転倒には注意が必要だ

ペースランナーならではの…

「苦労話・失敗談」

①後半、脚がつってしまった

「1度、後半に脚がつつてしまい、ギリギリでペースを保てるくらいになってしまったことがあります。そのときは2人ペアだったので心強かったのですが、1人でやるときは、トイレやアクシデントのことを考えてもプレッシャーが大きいですね」(中田)

②設定よりも早くゴールに…

「館山若潮で5時間15分のペースランナーを1人でしたとき、まだ不慣れだったもので、余裕をもたせすぎて3分くらい早くフィニッシュしてしまったことがあります。遅れるよりはいいかな…とは思いましたが」(金井)

③エイドにあるはずが…

「レース後半、『次のエイドにはパンがありますから、それを食べて、次に備えましょう！』と皆さんを元気づけて行ったのに、着いたら全部食べ尽くされていたことがありました…。あのときは、本当に申し訳なかったですね」(馬場)

④目立ちすぎても、目立たなすぎても…

「ペースランナーは目立たせるために風船を頭の上に付けることがあります。より目立たせようと風船を大きくした人が、強風にあおられ首を痛めてしまったそうです。でも逆に、僕が館山若潮でやったとき、あまり目立たなかったせいか、前半誰もついてきてくれなかったこともありましたが(苦笑)。目立ちすぎにも目立たなすぎにも注意ですね」(中田)



今年3月の東京マラソンのペースランナーは、金色のバルーンを付けて走っていた(写真/井出秀人)

ますから、それに備えて「5kmほど少しペースを上げて、つなぎましょう」とペアと相談しながら進めました。実際は、それほど影響は受けませんでした。

中田 走る時間帯にもよりましたね。3時間の集団が通過したときは、結構、強く吹いていました。最後の上り坂も踏まえて、前半は4分10秒で押して貯金をためました。

**形成される大集団
足が絡まり転倒の危険性も**

——東京マラソンを見ていても感じましたが、一般ランナーのレベルが上がって、3時間付近でもかなり大きな集団ができて

ますね。

中田 今年、佐倉朝日で3時間を一緒に組んだ方は、この時間帯のペースランナー経験が豊富なのですが、以前と比べて30kmを過ぎて集団に人が多く、2時間を過ぎたあたりから極端にペースを落とすようになる人の数も少なくなったと言っていました。やはりレベルは上がっているんだと思います。

馬場 逆に、完走レベルの集団も増えているんです。私がこのクラスのペースランナーを始めた7、8年前は、スタートして競技場を出るときに、誰も後ろに付いてくるとか、誰か後ろに付いてくるとか、最近で

は初めから、最後のペースランナーに付いていくというランナーが増えました。フルに挑戦してみようという初心者が増えて、ランニングの裾野が広がっているんだと感じます。

——やはり、一番大きい集団ができるのは4時間前後でしょうか。

金井 そうですね。ただ、私も以前、他の大会でこの時間帯のペースランナーに付いて走ったことがありましたが、あまりに集団が固い状態になってしまつて走りにくいです。そうすると、他の人と足が絡まって転ぶということも起こり得ます。

中田 それはペースランナーとしても注意しなければいけないところですね。佐倉朝日

私たちは半世紀以上スポーツの世界と向き合い、
農業の大切さに気づきました。

サラダパイヤは “酵素の王様”

サラダパイヤは、栄養の宝庫。
日常に取り入れたいスーパーベジタブルです。



サラダパイヤ5大要素

✓ 分解酵素量が **No.1!**

✓ ポリフェノールが
赤ワインの **約7.5倍**

✓ ビタミン・ミネラル
食物繊維 **たっぷり**

✓ 食物酵素が
成熟パイヤの **約10倍**

✓ 抗酸化成分の
イソチオシアネートが **豊富**

※ 鹿児島大学 石畑清武名誉教授HPT「パイヤ健康食品研究レポート」参照

スポーツの根源は、安心安全な食から。

健康な身体でスポーツを楽しむためには
安心安全な食材を取り入れることが大切です。

ベースボール・マガジン社は
先進技術の栽培方法で「食の安全」に取り組む、
新農業プロジェクト「ベーベジ」を始めました。
皆様に安心安全な食をお届けします。

オーガニック理念に基づいた農法

安心安全な国産野菜

遺伝子組換え無し



あしたにストライク!!
ベーベジ

現地準備中!

ベーベジ

www.bff-japan.co.jp



バーマガフューチャーファーム

株式会社バーマガフューチャーファーム
〒103-8482 東京都中央区日本橋浜町2-61-9 TIE浜町ビル
TEL: 03-5643-3948



フィニッシュ直前、最後の力を振り絞るランナーたちを叱咤激励するの役割だ

人でなければストレスが溜まるし、すごく疲れると思います。それならば多少、集団からは離れて走ったほうがいいのか、はないでしょうか。

——なるほど。

中田 ベーサーを利用して成功するのは、集団の少し後ろのほうで、余裕をもって付いていき、最後に「ありがとうございしました」と、スパートして追い越していくような方たちなのかなと思います。

金井 確かに、レース後に「おかげさまで自己ベストを出せました」とお礼を言ってきた方の顔を見ても、「あれ、集団にいましたっけ?」ということが多くですね。

中田 先ほど集団後方での転倒の話でしたが、それをうまく避けてこれたというランナーの方もいました。臨機応変にできるのも、ある程度、集団から離れて余裕をもって走っているからだと思うんです。とはいっても、これを皆さんが読んで、集団が形成されなくなってしまうのも困るんですが(笑)。

馬場 逆に完走レベルだと、集団を形成することでみんなが走れるということもあるんです。落ちてきた方たちを吸収して、「頭を真つさらして、周り足並みをそろえて進んでいきましょう」と。すると、ベーサーの後ろでどんどん集団が大きくなり、35kmくらいになると、その大集団の足音がそろってくるんです。「やったー」と(笑)、これはベーサー冥利につきますね。みんなの足音があなたを走らせ、あなたの足音がみんなを走らせる。そうして気持ちを高めてみんながフィニッシュする。この一体感が、完走レベルのベーサーの喜びなんです。

ペースランナー活用のPOINT

サブ3・サブ4レベル

- ★集団から適度に離れた後方に位置取り
- ★序盤の快調さに惑わされず、淡々と、黙々とリズムを刻む
- ★他のランナーと足が絡んでの転倒には注意(特にエイドや道幅が狭まる付近)
- ★不安ならば、スタート前にベーサーにプランを確認

完走レベル

- ★集団を利用し、みんなと足音をそろえてフィニッシュへ向かう
- ★途中のエイドではきちんと補給を
- ★ベーサーのアドバイスをしっかり聞く

中田 いいですね。3時間だと、サブ3を狙える人たちが次々とスパートしてきますから、フィニッシュのときには周囲にはまばらです。ベーサーとしては成功なんですけど、少し寂しいですよ(笑)。

馬場 「タダで大会を走らせていいですね」なんて言われることもあるんですが、ときには1km9分台にまで落として走らなければいけないんですから、本当に大変。ある意味、自分のレースよりも緊張します。

金井 ベーサーは、究極のボランティアですよ。

馬場 本当に、究極の「親切のかたまり」だと思います。でも、そうした苦勞も、

最後の「ありがとうございました」という感謝の言葉で吹っ飛ばすんですけどね。——何もかも熟知した。親切のかたまり。であるベーサーを、信じて走ってほしいということですね。

中田 不安であれば、走り出す前に、ベーサーにプランを聞いておくのもいいと思います。普通のベーサーであれば、スタートロスも考慮しても極端な突っ込み方はしないはずですからね。そしてレース中は、離れ過ぎても、距離を詰めるときにエネルギーロスになりますから、集団後方の適度に離れた位置で、黙々と、おおらかな気持ちをもって付いていく。それが、ベーサーの上手な使い方になるのでないでしょうか。