

東京マラソン 2025 4時間15分ペースセッター 体験レポート

NR 佐倉 高橋雅人さん

東京マラソン 2025 で、4時間15分のペースランナーを務める事ができました。

東京マラソンの抽選に外れた、ONE TOKYO

RCメンバー宛に、応募案内が来ましたので、応募しました。応募はA4一枚で応募動機をするものでした。

東京マラソンの参加者は約38,000人で、そのうち18,000人が海外からのランナーです。ペースランナーも海外の方と一緒に担当し、コミュニケーションが非常に重要となります。今年から、ペースランナーも一般のランナーと同じく参加費を支払い、完走メダルなどの特典を受け取ることができる事になりました。

支給品は、ランニングシューズと上下のユニフォームです。事前にZOOMで会議がありましたが、対面は会場です。

スタート前の整列はGグループの先頭でした。待つ間、ランナーからは、一緒に写真を撮って欲しいなど要望もあり、リスペクトされているのと同時に責任も感じました。

レースでは、ペースランナーは旗を背負い、3名でチームを組んで走ります。都会のGPSは狂いやすいため、キロごとにペースを調整。実際にはGPS表示と実際の距離に500mのズレがありました。当初予定はイーブンペースでしたが、海外のペースランナーの方針でハーフ地点まで2分の貯金を作る戦略に変更しました。ペースが速いと感じるランナーもいたため、1名が少し遅れて追従する形をとりました。海外のペースランナーは、ランナーを盛り上げ、良いタイムで完走させることを目的としていました。

当日は暑く、給水の重要性を強く伝えました。特に海外ランナーが私の周りにいたため、英語で「ウォーターローディング、プリーズ」などと声をかけました。ハーフ地点には予定通り2分早めに到着し、その後は貯金を保ちつつ走行。残り2キロでは、ランナーを激励しながらペースを維持し、ゴール500m手前の石畳では3人でややペースを落とし、ランナーを前に送り出しました。

沿道からはペースランナーを応援してくださる方もおり、ありがたく、楽しめました。通常のフルマラソンでは30キロ以降が勝負ですが、今回は「もう終わりか」と感じるほど時間が短く感じました。疲労感は少なかったものの、支給された靴が柔らかく、靴選びの重要性を再認識しました。

レース後、Facebookに65歳のペースランナーとしての経験や、2月の大会で年齢別ワールドカップ参加資格を得たことを投稿したところ、20人以上からのコメントと1300以上の「いいね」をもらいました。ペースランナーという役割がリスペクトされ、役に立てたことを嬉しく思います。

翌日は仕事で京都へ向かいましたが、海外ランナーとの交流もあり、楽しい時間を過ごせました。また、沿道で日本ランナーズの皆様から応援をいただき、感謝しています。今後は佐倉マラソンのペースランナーとしても、この経験を活かしていきたいです。