

東京マラソン 2025 4 時間 15 分ペースセッター 詳細レポート

NR 佐倉 高橋雅人

「太陽くん」に掲載していない、応募を含めたレポートです。ご参考になれば幸いです。

はじめに、沿道での声援、ボランティアを行って頂いた、ニッポンランナーズの皆さまに、改めてお礼申し上げます。元気をもらいました。ありがとうございました。

1. 応募

ONE TOKYO RC として陸連登録しているメンバー宛てに案内が出されました。

東京マラソン出走予定者は対象外です。

応募条件は、①フルマラソン完走経験が5回以上、②2022年1月以降の完走経験があること、③設定フィニッシュタイムに対応した自己ベストタイム（2020年1月以降）を有することでした。最低3:45の走力が求められます。コミュニケーション能力も必要です。加えて、日時指定のオンライン説明会参加も必須です。

応募は、ネットで行われ、過去の記録、動機などを記載します。私は、応募動機として、多様性、海外のランナーが多い事に対する対応、参加している ONE TOKYO サブ3の会（斎藤コーチが担当）などを記載しました。

なお、交通費・宿泊費・謝礼は無く、本年からは、大会参加費が徴収されるようになりました。参加費徴収の理由は、ペースランナーも大会参加者として登録される事で、Abbot の Six Star Finisher の1つ星が得られる仕組みになっています。そのため、完走メダルなど完走者と同じ扱いとなっています。

【設定タイムと自己ベストタイムの一部】

SUB3 ベストタイム 2:40 以内、 **3:20、30** ベストタイム 3:00 以内

4:00、15 ベストタイム 3:30 分以内、 **以降・完走サポートまで** 3:45 以内

2. エントリー

当選の案内が来たので、エントリー手続きを行いました（参加費支払い）

3. 準備

ランニングシューズは事前に支給されました。シューズとの相性が悪い人は、スポンサー名のシューズが推奨されました。

海外の参加者と国内参加者は、別々のオンライン説明会でしたので、会うのは当日です。一般ランナーとは異なり、事前受付は行われません。



支給されたシューズ（市販品）

4. 当日の準備

指定場所に集合して、会場に入ります。ランニングウェアは当日支給で、フラッグも当日始めて装着しました（貸与品）。アップする場所があり、試走しましたが、見た目より背負っている感覚はありませんでした（約 650 g）。ジェルなどを入れられる場所があるので便利でした。

5. 当日ペースランナーとして

（「太陽くん」に記載した内容は概ね省略）

ペースランナー全員で出陣し、A グループから順番に所定位置についていきます。所定位置の先頭には海外ランナーが大勢居ました。そこで、ベテランの Akram さんが、英語で話しかけ、スタート前の緊張を和らげます。我々も、質問に答えたりしました。号砲後、歩いてスタート位置に進みます。我々の前の F グループには、10.7km の選手が並び、ハンディキャップあるランナーの方もいらっしゃいましたので、間隔を空け、安全に配慮して誘導しました。スタート後も安全に配慮した声かけをします。

ペース調整はキロポストとタイムで行いました。実際の距離と GPS の距離はずれており、フィニッシュ地点で 500m でした。ペース設定は、最初が下り坂を考慮し、ハーフ地点で 2 分の貯金が出来た戦略で行いました。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。Akram さんは、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、積極的に声かけをしていました。

当日は暑かったため、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、「Water loading, please」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 手前の石畳ではチーム全員が揃い、ややペースを落として、沿道の応援を盛り上げつつ、ランナーを前に送り出しました。ゴール直前でも全員で、ランナーを激励しました。

通常のフルマラソンでは 30 キロ以降が勝負どころですが、今回は「もう終わりか」と感じるほどリラックスして走れました。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。ゴール後の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。

6. 京都での海外ランナーとの交流

翌日は仕事で京都出張でした。仕事の後、京都の日本酒バーに寄ったところ、偶然、東京マラソンに参加した海外ランナーがいらっしゃり、楽しい時間を過ごせました。



フラッグ

TOKYO MARATHON THE DAY WE UNITE OFFICIAL PACE GUIDE	
1 km	0:06:03
3 km	0:18:08
5 km	0:30:13
7 km	0:42:10
10 km	1:00:26
13 km	1:18:34
15 km	1:30:39
17 km	1:42:44
20 km	2:00:52
HALF	2:07:30
23 km	2:19:00
25 km	2:31:05
27 km	2:43:10
30 km	3:01:18
33 km	3:19:26
35 km	3:31:31
37 km	3:43:36
40 km	4:01:44
42 km	4:13:49
FINISH TIME 4:15	
ONE TOKYO TEAM ONE TOKYO Only Tokyo Goal	

使用したペースタグ

【参考資料】

グロスタイム 4:29:51

ネットタイム 4:15:01

(スタートまで 14:50)

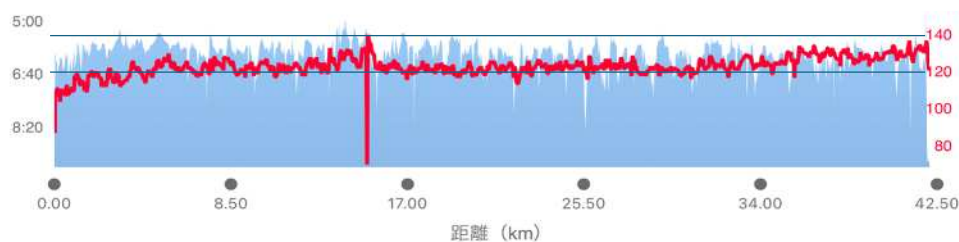
ハーフ貯金 2 分 30 秒

ゴール目標タイムとの誤差は 1 秒

通過点 POINT	スプリットタイム SPLIT	ラップタイム LAP
5km	29:39	29:20
10km	58:59	29:18
15km	1:28:17	30:05
20km	1:58:22	
HALF	2:04:56	30:21
25km	2:28:43	30:47
30km	2:59:30	30:37
35km	3:30:07	30:17
40km	4:00:24	
FINISH	4:15:01	14:37

ペース と 心拍のデータ(ガーミン・胸部ベルトセンサ)比較

東京マラソン (4 時間 15 分) VS 別府大分マラソン (3 時間 16 分)



東京マラソン：ほぼ 120 回/分で、ラスト 10Km で 130 回/分まで上昇
下がっているのは、ベルトのずれ修正のため (下のグラフも同様)



別府大分マラソン：130 回/分から上昇しラスト 8km は 145 回/分まで上昇
どちらも、30km までは定常ですが、ペースを保つと心拍は上昇する
最後の粘りが重要な事が観察されました。