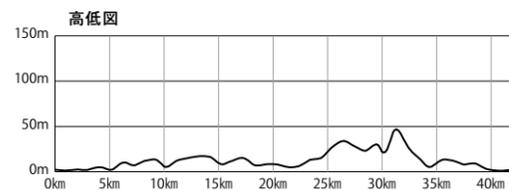


館山若潮 マラソン

2026年1月25日(日)

10:00スタート
制限時間:6時間
定員:5,000人

文/齊藤太郎(ニッポンランナーズ代表)



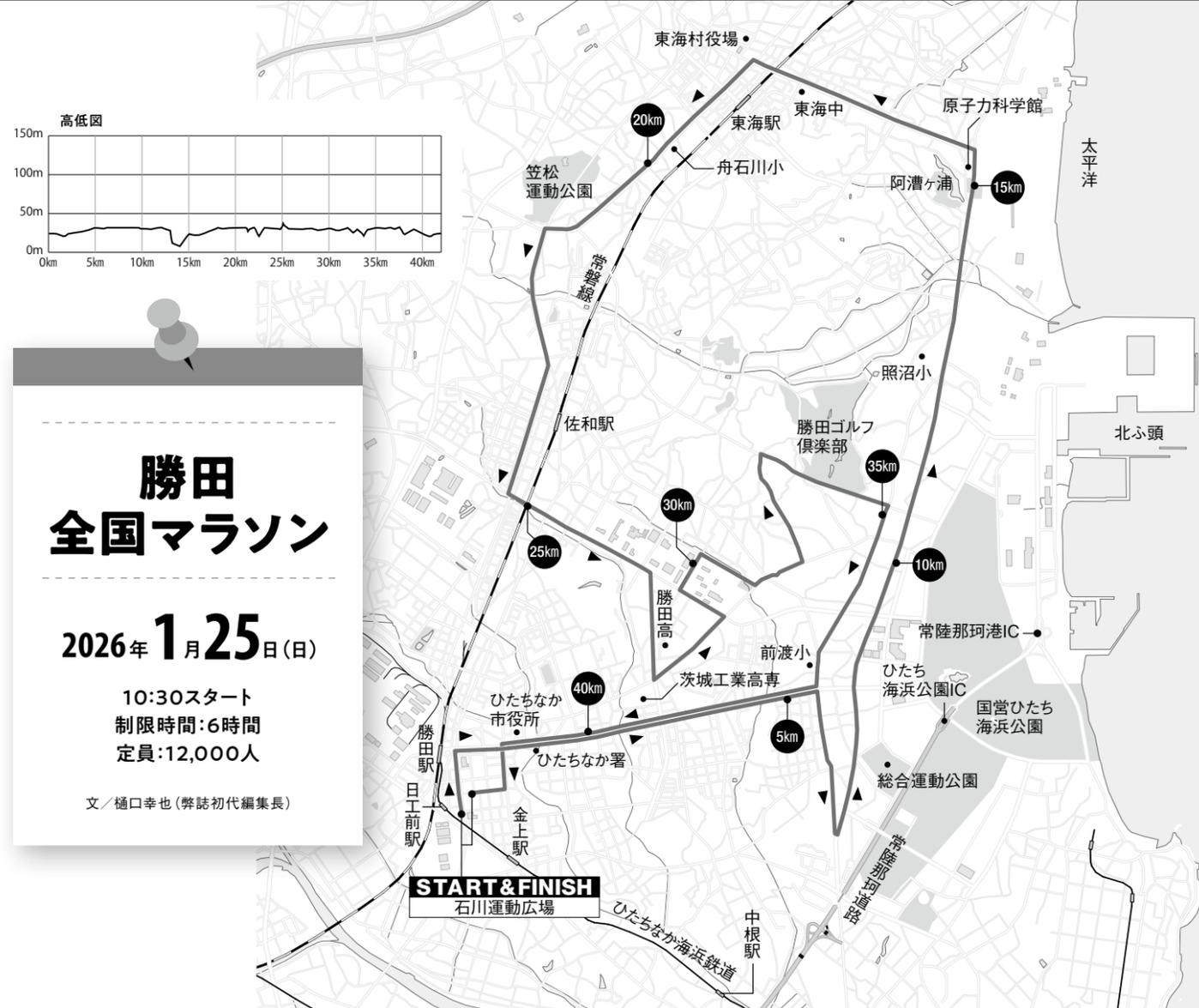
スタート後、右手に海を眺めながら平坦な道を進みます。ウォームアップと思って進みましょう。5kmから14kmは、細かい起伏やカーブが繰り返されます。まだフレッシュな体に刺激が入り、好調の錯覚やペース上昇の罠に気がつくてください。14kmからは、菜の花が見事なフラワーラインを直進。日陰がないので、日差し対策を忘れずに。「さあ、ここからスタートだ」くらいのゆとりで中間点を通過したいところです。

ここから31kmまでは上りが続きます。25km、28km、30kmには急勾配のゆさぶりが待ちます。イーブンペースに執着せず、「この区間のラップ変動は仕方がない」というおらかな気持ちで、斜度に応じてフォームを切り替えるような楽しみ方をしたいところです。日陰となる区間もあるので、アームウォーマー、薄手ジャケットなど着脱可能なもので、低温対策も忘れずに。31kmの最高地点を通過すると、33kmに向かって一気に下ります。上りで硬直した筋肉をリセットするように、リズムを切り替えて下りましょう。33kmで海岸線に復帰。ゴールに向かって、往路で通った道を逆に走る形です。ここからの走りが快走への重要ポイントです。北からの風、「こんな坂があった

かな？」と前半では気にならなかった細かい起伏が終盤の脚にもすくく堪えます。この区間で失速したランナーからは、「前半の下りでペースを上げ過ぎた」「先を急ぎ、力配分を見誤った」という反省を多く耳にします。大げさではなく、ハーフを10km、33kmを中間点くらいの謙虚な意識でレースプランを練ってください。

残り2km切りからはフィニッシュ地点が視界に入り、応援もにぎやかになります。蓄積する疲労に耐えてピッチを保ち、ポジティブな気持ちでフィニッシュを目指しましょう。充実したペースランナーを利用するのも良い作戦です。ただ、3時間30分や4時間といった人気の設定は大集団が見込まれ、給水などを手際よく対処する必要がありますかと思えます。

関門が気になる方へ。33km第4関門までは、ざっくり「8分ペース+猶予5分」のリミット概算になります。スタートロス次第ですが10km(85分)第1関門は、特に注意が必要です。33km(4時間30分)関門を通過すると、残り9・195kmを90分という時間が確保されています。私が6時間のペースランナーを担当したときには、33km以降は「8分ラン2分ウォーク」を繰り返す作戦で完走することができました。

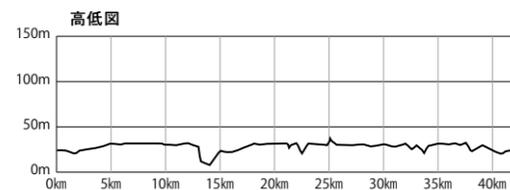


勝田 全国マラソン

2026年1月25日(日)

10:30スタート
制限時間:6時間
定員:12,000人

文/樋口幸也(弊誌初代編集長)



細かなアップダウンはありませんが、全体的にはフラットで記録が狙いやすいコースです。ポイントとなるのは、「君よ、勝田の風になれ！」のキャッチフレーズの通り、この季節特有の勝田の風です。事前に天候を確認する際には、雨や雪はもちろん、風速と風向をチェックしておきましょう。風が強い日に、向かい風のなかを走る経験もしておいてください。

スタートから5kmは、東に向かってフラットな大きな通りを走ります。国道245号線を2kmほど南下した後、折り返して15kmまで北上します。北からの風が吹くと、ここで風の洗礼を受けることになります。まだ序盤です。風と喧嘩をしないこと。立ち向かおうと頑張らないで、周囲のランナーの力を借りながら、流れに沿って走りましょう。

西からの風が吹くと15kmから中間点過ぎまで、風を受けることとなりますが、攻略のポイントはこちらではありません。

28km過ぎから33km過ぎまで何度か方向を変えながら北に向かいます。疲れが出てくるとともに、風と細かなアップダウンが現れます。コース攻略のポイントとなる区間です。ここまで力を残しておきましょう。

「百里を行く者は、九十を半ばとす」のことわざに従えば、フルマラソンでは、38km地点を中間地点と考えてもいいでしょう。頑張りどころがどこにあるのかを理解しておく、ペース配分を誤ることはありません。

38kmで勝田駅に続く昭和通りに入ると、次第に沿道の声援も増えてきます。最後の力を振り絞って進みましょう。

フラットなコースなので記録を求めるのいいのですが、ファンラン系のランナーに忘れずに体験してほしいのが、28km過ぎにある西原集会所のエイドです。このエイドを楽しまために参加している人もいるほど有名です。

屋外のサザンヒーのサービス(おいしい!)だけで立ち去るのはもったいないので、ぜひ集会所の中に入ってください。テーブルの椅子に腰かけて、地元のおばさんたちの歓迎を受けてください。サービスの内容は……マラソンエイドの印象が大きく変わるはずですよ。

フィニッシュの閉鎖時刻は16時30分です。陽が傾き、切りは暗く、天候によっては風が強くなります。完走目標の人は、フィニッシュ後に寒さで震えないように、コンパクトなウインドブレーカーを携帯して走るといいでしょう。

ポイント「勝田の風」に立ち向かわないこと。
28km過ぎからの頑張りどころに備えましょう