

■ 1週間の平均的練習メニュー例

- 月 60分ジョグ
- 火 10～15kmビルドアップ走 (キロ4分30秒～4分)
- 水 30km 峠走 (トータルキロ4分ペース)
- 木 60分ジョグ
- 金 25km LSD
- 土 30km峠走 (トータルキロ4分ペース)
- 日 30～40km走 (キロ4分～3分45秒)

※フルマラソン2週間前からは峠走は平坦のロードに切り替える。

距離別自己ベスト	主なマラソン記録
5000m	2008年11月 つくばマラソン 2時間45分24秒
記録なし	
1万m	2012年1月 勝田全国マラソン 2時間34分39秒
記録なし	
ハーフマラソン	2013年12月 防府マラソン 2時間31分32秒
1時間12分14秒 (2012年ターゲット)	2014年2月 別府大分マラソン 2時間29分13秒
フルマラソン	2015年2月 別府大分マラソン 2時間28分47秒
2時間28分47秒 (2015年別府大分)	

「以前から興味を持っていて、2016年2月の別大で27分台を目指して日々トレーニングに励むが、ヒントがウルトラマラソン出場にあったという。」

食生活には問題あり(?)の自己分析も

「2016年2月の別大で27分台を目指して日々トレーニングに励むが、ヒントがウルトラマラソン出場にあったという。」

「食生活には問題あり(?)の自己分析も」
2016年2月の別大で27分台を目指して日々トレーニングに励むが、ヒントがウルトラマラソン出場にあったという。

距離を踏んだ。練習量は裏切らず、2015年1月の勝田マラソンで2時間34分39秒を記録。しかし距離を求めるトレーニングに限界も感じていた。

「妻が作ってくれていた食事や洗濯などの慣れない家事に時間をとられて月間距離は500kmぐらいい減りました。でも自宅のすぐ裏が山という環境に変わり、起伏を使った練習をふんだ

「比較的なだらかな道を5kmほど上り、その後、急な傾斜が10km続くコースを作成し、往復30kmの峠走をポイント練習として週2回実施するようにしました。」

「前後のビルドアップ走で峠走がより追い込めるように」

「100kmに挑戦すべく、昨年6月『しまなみ海道100kmウルトラ遠征』に出場。優勝を狙ったのですが30km付近で道を間違えて108km走ってしまった。8時間30分まで3位でした。加えて、レース後に両脚のアキレス腱を痛めて3カ月休養。ウルトラのために週末50km走などに取り組むなど練習量を増やしたことが原因だと考えていますが、普段の練習が質量のギリギリを攻めていることも改めて実感しました。」



月8日前後が夜勤という昼夜交代のシフト勤務。河川敷での月間600～700kmが、埼玉から広島への単身赴任により峠走メインの月間500kmに変わって1年で2時間30分切り。秘訣は昼夜の体調変化に応じた、「走り分け」にある。

「15年続けている生活スタイルなので身体は慣れました。ただ記録を狙うためには、夜勤明けは身体をほぐすジョグ、ポイント練習は追い込みやすい日中に実施するなど、しんなメニューを、どのタイミングで、という部分が大きな意味を持つので、」



夜勤前の週2回の30km峠走では上りを全力で追い込む

「試行錯誤を続けています」
会社の駅伝メンバーから市民マラソンへ

「1993年、高校を卒業し、印刷業界大手の大日本印刷に就職。同社では毎年3月に彩湖・道満グリーンパーク(埼玉県戸田市)で、全国営業所対抗で約50チーム・2500人が競う「DNPグループ駅伝大会」が開催されており、陸上経験があった永井さんはメンバーとして声がかかった。」

「先輩から1歳刻みランキングの存在を覚えてもらい、100位以内の目安だった2時間50分以内が目標。月間300km、最長距離200kmが臨んだので、30kmで脚に来て「これがマラソンか」と洗礼を浴びましたが、2時間45分まで何とか名前が載るタイムで完走。5kmが16分半から伸びず、駅伝などのスピードレースに成長の楽しさを感じられなくなっていた時期だったのでフルマラソンへの興味が高まってきました。」



永井誠さん
41歳・埼玉県

高校時代は陸上部で1500m県大会出場も予選敗退。2012年の2時間34分から2年間で2時間30分を切り、今年の別府大分マラソンで2時間28分47秒と自己ベストを更新した。仕事は印刷会社での精密機器工場でのライン管理。単身赴任3年目。23歳で結婚。高2と中3の子どもの4人家族。

※2013年4月～2014年3月の日本陸連公認コースを完走したランナーを男女別1歳刻みでランキング