ジェンガ復活

2009北海道マラソンは30日、札幌市の中島公園一大通公園の新コースで行われ、男子はダニエル・ジェンガ（ヤクルト）が大会歴代2位のタイムで、女子は嶋原清子（セカンドウィンドＡＣ）が大会新でそれぞれ初優勝した。男子は2位に一般参加の山本亮（佐川急便）、3位に04年優勝のラバン・カギカ（ＪＦＥスチール）が入った。女子の2位は尾崎朱美（セカンドウィンドＡＣ）、3位には後半追い上げた上岩聡子（神戸学院大ＡＣ）が食い込んだ。フルマラソン出場3回までの25歳以下の選手を対象とする新人賞は男子が山本、女子は4位の谷奈美（アルゼ）が選ばれた。

男子

勝負にこだわり「我慢」

2007年の東京マラソン以来優勝から遠ざかっていたジェンガが、勝負にこだわった粘り強い走りで復活を遂げた。

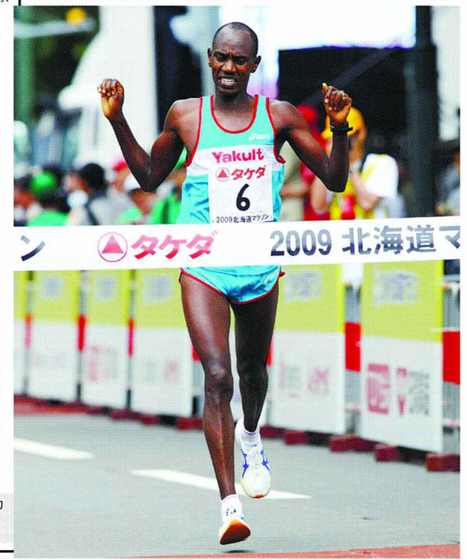
序盤のスローペースに我慢仕切れなくなった10㎞すぎ、テンポの良い走りで抜け出した。

勝負は、本人が好きな言葉に挙げる「我慢」。20㎞すぎには足裏にマメができるアクシデントに見舞われたものの、痛みをこらえて後半を耐え抜いた。2000年の全日本実業団駅伝で、右足を骨折しながらたすきをつないだ経験を思い起こして走り続けた。

終盤は何度も後ろを振り返りながら、力を振り絞った。「最後まであきらめず、僕らしく頑張れた。ゴールできれば良いと思っていたのに、優勝できて満足です」と振り返った。

04年のアテネ五輪ではあと一歩でケニアに表彰台を逃しただけに、五輪、世界選手権出場への思いは人一倍強い。そのケニア代表勢は昨年の北京五輪に続き、今年の世界選手権も金メダルを獲得。いずれも2時間6分台で、夏場とは思えぬ好タイムで男子マラソン高速化の流れをつくったことだろう。

15歳から日本に移り住んだ33歳。今回の優勝は目標とするケニア代表入りへの大きなステップになるはずだ。（石川英徳）



小さく両腕を上げてゴールテープを切る、男子優勝のジェンガ（阿部裕撮影）

猛追 力出し切る

山本 亮（佐川急便）

40㎞手前、2位に躍出ると、ペースを上げたのは8位にいた30㎞。マラソン初挑戦の25歳だった。

しなやかな走りで終盤、並ぶ居る山本。優勝に手応えはなかった。「力を出し切れた。これからも楽しくなくやっていける」と晴れやかな顔だった。

しぶとかな走りで2位に入った山本

1万㍍でも7月に自己ベストを出したばかりと、著しい成長を評価する。目標は世界で戦うこと、「五輪も世界陸上も夏の大会だから、ともに選んだ夏の初マラソンの舞台で、目標に向けた一歩を踏み出せた」（芝祐友著）

粘り強く走り切る

ジェンガ（ヤクルト）

10㎞すぎでジェンガが集団から抜け出し、少しずつリードを広げて中盤から独走。30㎞すぎからピッチが落ちたが粘り強い走りをみせ、最終盤の山本の猛追を振り切った。

ジェンガは10㎞地点までの5㎞のラップが大会記録を上回るハイペース。2時間12分3秒でゴールした。山本は後半、スピードをあげて追い上げ、トップとあと一歩まで迫った。

前回優勝の高見沢勝（住友長堀製作所）が4位、アテネ五輪代表の諏訪利成（日清食品グループ）は16位だった。

①ダニエル・ジェンガ（ヤクルト）	2時間12分3秒
②山本亮（佐川急便）	2時間12分10秒
③ラバン・カギカ（ＪＦＥスチール）	2時間12分24秒
④高見沢勝（佐久長聖教員ク）	2時間13分5秒
⑤小林誠治（三菱重工長崎）	2時間13分27秒
⑥荻田千春（ＪＲ東日本）	2時間14分34秒
⑦佐藤勝利（日防食品）	2時間14分35秒
⑧末百男（大塚製薬）	2時間14分37秒
⑨末次可幸（カネボウ）	2時間14分51秒
⑩鄭尾陽一（三菱重工長崎）	2時間15分32秒

女子

離されても集中

尾崎 朱美（セカンドウィンドＡＣ）

1位に2分以上の大差をつけられて後半、ペースを上げたのは2位とも言われた。

試合前は「順位にこだわる走りをしたい」と優勝を強く意識。10㎞すぎまでは積極的な走り前を行く嶋原が、そのまま2位以下を大きく引き離して、1時間25分10秒でフィニッシュ。2005年に十葉真子がつくった大会記録（2時間25分26秒）を塗り替えた。

嶋原とチームメートの尾崎が2分秒遅れの2位に入った。25㎞地点で13位だった上谷が激走し、勝負にこだわった粘り強い走りで、順位はあっという間に上がった。

12㎞付近でトップに立った嶋原が、そのまま2位以下を大きく引き離して、1時間25分10秒でフィニッシュ。2005年に十葉真子がつくった大会記録（2時間25分26秒）を塗り替えた。

嶋原とチームメートの尾崎が2分秒遅れの2位に入った。25㎞地点で13位だった上谷が激走し、勝負にこだわった粘り強い走りで、順位はあっという間に上がった。

①嶋原清子（セカンドウィンドＡＣ）	2時間25分10秒
②尾崎朱美（セカンドウィンドＡＣ）	2時間27分23秒
③上谷聡子（神戸学院大ＡＣ）	2時間33分55秒
④谷奈美（アルゼ）	2時間33分59秒
⑤岡本美鈴（北国銀行）	2時間34分12秒
⑥深堀千浪（大塚製薬）	2時間34分16秒
⑦那須川瑞穂（アルゼ）	2時間34分17秒
⑧田中千洋（大通）	2時間35分15秒
⑨飯島希望（積水化学）	2時間36分46秒
⑩藤川里希（資生堂）	2時間37分25秒

嶋原 狙い通り

ベストで制覇 有言実行

中盤まで男子集団に引っ張られるように快走した。しかし、28㎞すぎから徐々にペースが落ちてきた。「過去最高の状態に仕上がった。気持ちをぶつけるレースができた。自己ベスト更新で優勝すでレースに集中できなかった。

アクシデントは川越監督と乗り越えた。「胸の痛みは初めての経験。台まで落とすと、「痛くなった。

レース前から優勝を確信していた。「過去に優勝した時と付近で脚が急に疲れてきた。大会のタイトルをとる。有言実行の走りだった。

両手を広げて笑顔でゴールする嶋原

Qちゃんと楽しく

2886人がファミリーマラソン

北海道マラソンに先駆けて、2009タケファミリーマラソンが30日午前9時10分から、札幌市南区の真駒内セキスイハイムスタジアムを発着点として開催され、2886人が各部門でそれぞれのペースで走った。

シドニー五輪女子マラソンの金メダリスト高橋尚子さんがゲスト参加し、レースを盛り上げた。

競技は、10㎞、5㎞の一般、5㎞中学生、2㎞ファミリーの順にスタート。キッズラン（4～6歳対象）とウオーキング（約9・5㎞）が続いた。

高橋さんはスタート前のトークショーで、子供たちに「素直な子は強くなる。好き嫌いしないでよく寝ることと、呼びかけた。

資生堂からセカンドウィンドＡＣに移籍し、今年4月から嶋原は九州ナンバーワンランナーが増えれば愛媛県も強くなる」と期待する。

作田さんはそれにより指導育成の機運が盛り上がる北海道マラソンは、本人が少なく自己流で練習するとみる。道内で指導者が少ない中、「自分の経験を伝えたい」と意欲を見せる。

目標は「日の丸を着ける」と、念願の代表入りを目指し、「もっと練習して、冬のレースでは2時間10分を切りたい」と自己ベスト（2時間10分38秒）の更新を誓った。

子供たちに声をかけながら一緒に走る斎藤尚子さん（中央）

■3位上谷「びっくり」

3位に入ったのは上谷雅真＝25㎞地点の13位から徐々に順位を上げ、40㎞過ぎで3位躍り出た。「入賞できればいいと思ってゴールをしながら練習を重ね、1月の大阪国際女子で記録した2時間34分39秒の自己ベストをさらに縮め、フルマラソン15回目と経験豊富な28歳。母校の神戸学院大で、「暑さが苦手なのに、なぜ、終盤に失速し、1時間8分台まで落ちてしまった。ついていくのがやっとだった」と悔し涙を流した。中盤まで8位だった。

■13位坂本 1年半ぶり 復活ならず

女子13位の坂本＝写真＝は、「体が重かった。「練習が不十分で、仕上がりは五割ぐらいだ」と振り返った。

7位に入った04年アテネ五輪後に両ひざを痛めて、約1年半ぶりに臨んだ。

エチオピア2選手健闘

東京のNPO法人なごの支援プロジェクトで来ダマラソンに挑んだエチオピアの女子3選手が、12位と15位と健闘した。

プレザーフ・タケレ、ツェゲネ・ギルママの2人。前半は快調だったが、終盤に失速し、ゴール後は歩くのもやっと。19歳のギルマは「優勝しか考えてなかったのに…と悔し涙を流した。

12位、15位でも涙 「優勝しか考えず」

ルマラソン。「復活のきっかけをつかもうと臨んだレースだったが、かなわなかった。

「駅伝のシーズンまでに、もっと体と対話して調整していきたい」と課題を挙げていた。

資生堂からセカンドウィンドＡＣに移籍し、今年4月から嶋原は九州ナンバーワンランナーが増えれば愛媛県も強くなる」と期待する。

作田さんはそれにより指導育成の機運が盛り上がる北海道マラソンは、本人が少なく自己流で練習するとみる。道内で指導者が少ない中、「自分の経験を伝えたい」と意欲を見せる。

目標は「日の丸を着ける」と、念願の代表入りを目指し、「もっと練習して、冬のレースでは2時間10分を切りたい」と自己ベスト（2時間10分38秒）の更新を誓った。

■5位 小林 足が止まり 追い切れず

5位の小林＝写真＝は、4度目の北海道マラソンで実に3度目のベストスピードを2時間10分を切りたい」と自己ベスト（2時間10分38秒）の更新を誓った。

順位を下げた。「最後は足がついていかなかった。きつかった」と悔しそうだった。

目標は「日の丸を着ける」と、念願の代表入りを目指し、「もっと練習して、冬のレースでは2時間10分を切りたい」と自己ベスト（2時間10分38秒）の更新を誓った。

■4位 高見沢 声援背に粘り

昨年の朝倉見沢＝写真＝。昨年から長野・佐久長聖高（長野）の指導者に、昨年12月には教えそうたちを全国高校駅伝に導いて、「自分の走法で生徒が何かを感じてくれれば、次は指導に全力を注ぐ」と笑顔で話していた。

制限時間緩和

今年の大会は制限時間を1時間繰和して5時間に加え、参加枠をなくしたのが特徴だった。

昨年の北京五輪男子のレース。「ト一歩ずつ」と、代表グラスの北海道ランニング参加者一層促すための工夫。

代表総選参勝を前言したのは沢木啓祐事務理事。「日の丸を目指すランナーが集まった道内外の指導者らは、「多くのランナーに手が届く大会になった」と評価した。日本陸連は夏内で夏の経験を積めるのは、国内で夏の経験を積めるのは、

愛好家増の契機に

北海道マラソンに過去4度招待選手として出場し、札幌のランニングクラブで指導する作田勝さんは「北海道マラソンの4時間は、本州なら3時間30分に相当。すべきだ」と作田さんも、「出場するには十分な練習が必要。給水の大切さも理解しておく必要がある」と注意を促している。（荒木太郎）

ただ夏のレースは体への負担がきつい。谷川さんは「出場するには十分な練習が必要。給水の大切さも理解しておく必要がある」と注意を促している。（荒木太郎）

◇主催 2009北海道マラソン組織委員会（北海道庁、北海道新聞社、北海道文化放送、エフエム北海道、北海道新聞社、北海道文化放送、北海道放送、北海道テレビ放送、北海道文化放送、北海道放送、北海道テレビ放送、北海道新聞社