

別府大分毎日マラソンリモート大会 別大チャレンジ2021 きょう午後8時 エントリー開始

別府大分毎日マラソン大会のリモートマラソン大会「別大チャレンジ2021」が2021年1月30日から約1カ月間、開催される。新型コロナウイルス感染拡大の影響で1年延期となった第70回大会の代替イベントで、13日から参加者の募集が始まる。

別大チャレンジの意義、楽しみ方について、女子マラソンの元五輪日本代表であり、スポーツジャーナリストや解説者などとして幅広く活躍する増田明美さんに語ってもらった。【聞き手・出来祥寿】



2月の北九州マラソンのスタートでゲストとしてあいさつする増田明美さん(藤原智子撮影)

同じTシャツで仲間と一体感

増田 別大は次回の第70回大会が22年2月に延期になりました。今回の別大チャレンジは、次の第70回につながる大会にしてほしいですね。別大って市民マラソンの最高峰の大会の一つで、憧れの大会です。毎年参加しているランナーは「今年も別大を走れるぞ」という気持ちになれます。また、3時間30分という参加資格タイム(前回大会)がある中で、そのレベルに届かずなかなか参加できないランナーにとっては、今年のリモート大会は、別大を目指すいいきっかけになるでしょうね。——別大チャレンジでは、大会開催前に参加賞のTシャツと大会公式のナンバーカード(アスリートビブス)をお届けし、参加者はTシャツを着て、ナンバーカードをつけて走ってもらいたいと考えています。◆それはすごくいい考えですね。例えば大会期間中の週末、同じTシャツを着た「仲間」を見つけたらうれしいですよ。自分一人だけでは頑張りが足りない時も、仲間と一緒に頑張れるってあるんです。単にバラバラ勝手に走るだけでなく、つながる機会ができる、一体感が感じられるリモート大会になりそうです。

場所と時間 合わせてつなぐ

リモートマラソンのいいところは、場所、時間がそれぞれで楽しめること。私が考える別大チャレンジの一番の推しは「場所」。次大

増田明美さん流「走り方」指南

会に向け、別大の本物のコースの歩道を走ってほしい。期間も1カ月あるわけなので、都合のいい日に、仲間と一緒に走る。大会のナンバーカードをつけていれば、きっと地元の人も応援してくれます。

2番目のポイントは「時間」。別大のコースに行けない人は、本来、第70回大会だった21年2月7日に、リモートを通して、同じ時間に走る。できればスタートも正午に。これも一体感につながりますね。

場所も時間も合わせられない人は、それぞれの地域のランニングコースと一緒に走る仲間をソーシャル・ネットワーキング・サービス(SNS)などで募ってみてはどうでしょう。大会Tシャツと一緒に走り「22年2月の別大で会いましょう」という目標も持てます。別大チャレンジを、目標設定に、仲間づくりに、上手に活用してほしいです。

現地なら温泉も食事魅力的

別大は市民ランナーにとってスポーツツーリズムのシンボリック存在だと思います。大分県は「おんせん県」で、プロランナーの川内優輝さんも「マラソンと温泉はセットだ」とよく言われます(笑)。その上、駅や空港からのアクセスもよく、別府湾を望むコースもいい。実際に別大の地に来たランナーは心豊かな時間を過ごせます。

大分は走り終わったあとで楽しめる場所もいっぱいありますし、食べ物もおいしい。別大チャレンジに22年への予行練習みたいな感じで参加してほしいですね。

始めよう 自分磨きの一歩

本番へ「今日の自己新」重ねて

——今年は新型コロナウイルスの感染拡大で、市民マラソンは中止や延期が相次ぎ、ランナーたちにとっては厳しい年になりました。

◆大会がないからこそ、自分の課題を克服するいいチャンス。持久力がない人はゆっくり長く走ることでスタミナをつけられますし、スピードがない人は、坂道ダッシュや筋力トレーニングを。コロナが収まって大会ができるようになった時に、「大会を走りたかった」という気持ちを爆発させればいいと思います。

オリンピック、パラリンピックを目指す選手たちもコロナ禍で大会が半年ぐらいたった時期がありましたが、競技会が再開されると、いろいろな大会で大会新や自己ベストを更新しています。練習だけの日々でも、選手は毎日「今日の自己ベスト」を積み重ねてきました。心の持久力も鍛えられたと思います。

市民ランナーのみならず、次に本大会を走ったときに枯渇感を爆発させて、自己ベストを更新してほしいです。この別大チャレンジから、自分を磨く時間をスタートさせてください。

申し込みから参加までの流れ

①RUNNETより「別大チャレンジ2021」にエントリー



実施要項

参加方法..... 事前に「TATTA」をインストールしてRUNNETとの連携を行い、開催期間中に42.195kmを「完走」