

東京マラソンの トレーナー活動に参加して

原 幸 夫



TOKYO
MARATHON
2016

28日(日)入り口でADカードを提示して、いざビックサイトに侵入。エントランスから長い通路を迷いながら集合場所の東展示棟の大ホール(巨大ホールだ)に。トレーナー40名弱が集合し、11時過ぎにフリーフィング開始。フィニッシュ後のケア(今回はケガやスポーツ障害の治療ではなくクーリングダウンとしてのケア)を行う上での注意事項などが簡潔に説明されて終了。



ADカード

9時過ぎにマラソン

はスタートしたので一般のランナーのゴールまでは1時間以上の余裕があり、その間に巨大ホールの探検へ。ゴール後のランナーが入ってくる通路の左側にはノンアルコールビール、スポーツドリンク、ジュースの無料提供と血圧チェックや自己記

録を持つての記念撮影のブース、右側には「ランソポ・はりケアステーション」、上山田温泉の「足湯」そして我がJATAC(注1)の「ボディケア Treatment Room」のブースが並ぶ。



ケアを行う松村



ケアを行う原

12時半ごろ、ぼつりランナーが入ってくるが素通りして行く。13時頃ごろ、一人目のランナーがブースへ。ケアをしているところに近づいてみる。さすSUB3(注2)のランナーの筋肉は違う。シャープなシルエツト、42・195キを走り切ったばかりなのに見た目には疲労感がない。13時半、ベッドも大分埋まってきた。ランナーの意向を聞きながらケア

開始。それぞれにトレーニングを良く積んでいる様でそれほど疲れも見せていないが、ふくらはぎなどはさすがに軽いタッチでないといけない。ストレッチも緩やかに時間をかけて行う。14時ごろになると少し足を引きずったランナーも見られるようになってくる。疲れた様子を見せるランナーも多くなってきた。連続5回出場という男性がいた。ケアブースも連続5回だそう

だ。10回応募し続けて今回初出場というランナーは心地良い疲れの中にまだ興奮冷めやらずで、ケア中も話が弾む。ストレッチや軽擦を施しながらランニング障害や腰痛の対策の質問にも答える。ケガの応急処置ICE(注3)やマラソン開始前

すに「もちろん!」。帰りはビックサイトの中の混雑緩和のため



ビックサイト内の様子

に作られた巨大迷路を、ランナーたちと共に、大回りさせられ出口に向かうと、成田空港の到着ロビーで有名な人を受け入れるように通路を挟んでランナーを待ち受けるひとひと。その間を気圧されながら足早に通り返けやと外へ。外界の情報から一切遮断された空間で、ランナー達の抑えた感動に触れて