



山田 衛 (環境審査部)

新コーナー

## JQA人のオフタイム

# 走る! 常に‘サブ3(スリー)’<sup>(\*)1</sup>をクリアし、 ベストタイム更新を目指す

皇居周回コースは、一周約5kmで、「皇居ラン」はコロナ禍のこの日も人気だった。皇居外苑を管理する環境省のWebサイトには、「団体・グループでのランは慎重に実施するよう」に、というお願いが掲出されている。

「JQA人のオフタイム」第1回に登場するのは、オフタイムでも異彩を放っているJQA人、環境審査部の山田 衛だ。山田のオフタイムの使いみちは、ランニング。なかでも、ランニングの極みとも言えるフルマラソンだ。始業前の早朝や終業後に神田須田町のオフィス付近を一人走る山田を目撃したことがある職員は多い。

### 走りを止めず自らを追い込む

2020年の春以来、新型コロナウイルス感染症の広がりのため、さまざまな規模のランニングイベントには主催者判断で中止や延期になっているものが多い。コロナ禍でコンディションを整えるのが難しくなっている時期にあっても、山田は日々トレーニングに余念がない。市民ランナーの上位3%(女子は1%)しか達成していないと言われているフルマラソンで3時間を切るサブ3だが、ベストタイムの更新を目指しているのだ。山田の初のサブ3は2015年、自己ベストは2017年2月の別府大分毎日マラソン(別大マラソン)<sup>(\*)2</sup>で出した2時間52分42秒だ。いま山田の自己ベスト更新に立ちほだ

かっているのはコロナ禍だけではない。山田はいま50代半ば。コロナ禍のこのような時期にも走りを止めず自らを追い込むのには、年齢を克服してパフォーマンスを上げようという強い決意がある。

### オフィス移転がマラソンへの意識革命に

学生時代までのスポーツ経験は野球とハンドボールで、陸上競技経験は特になかったという。就職後、有志で始めたランニングが、フルマラソンにつながった。一般的な市民マラソンの参加資格が4時間から6時間で走り切る走力を要求しているところ、初マラソンは3時間42分で完走(1992年の福知山マラソン)ということは、ある程度適性があっ

たのだろう。主な記録は、右記の通り。

山田によれば、JQAが神田須田町のJR神田万世橋ビルに移転した2013年春がサブ3を目指す転機だったという。このビルに入居テナントが使うことができるシャワー設備があることを知り、くすびっていた記録向上に対するアスリート魂に火がついた。トレーニング記録をきちんとつけ始めたのもこのころだったという。

別府大分毎日マラソン大会															
順位	NO.	氏名	所属クラブ名	県名	finish	5km	10km	15km	20km	half	25km	30km	35km	40km	
635	1220	山田 衛	Yamada Mamoru	東京陸協	東京	2:52:42	0:21:04	0:41:36	1:01:53	1:22:20	1:26:49	1:42:53	2:03:37	2:24:30	2:44:27

2017年2月の別府大分毎日マラソンで自己ベスト2時間52分42秒を記録

## ■ フルマラソンの主要な記録

記録の位置づけ	記録	大会
初マラソン	3時間42分	1992年11月 福知山マラソン
初サブ3	2時間57分56秒	2015年11月 大田原マラソン
自己ベスト	2時間52分42秒	2017年 2月 別府大分毎日マラソン
直近タイム (サブ3回数)	2時間53分08秒 —	2020年 2月 別府大分毎日マラソン 2015年以降 14レース中13回

日々のトレーニングは、平日の早朝始業前と終業後で、毎日合計10～20km。コースはオフィスから皇居周回コースや新宿～神田須田町間などを走るという。休日は毎日20kmか、その倍の40km。これは山田の地元(神奈川県伊勢原市)の「<sup>おおよま</sup>大山<sup>(\*)3</sup>登山マラソン」の坂道と石段があるコースで、片道10kmを1～2往復ということらしい。

### ランニングの効用。マネジメント力と生産性向上

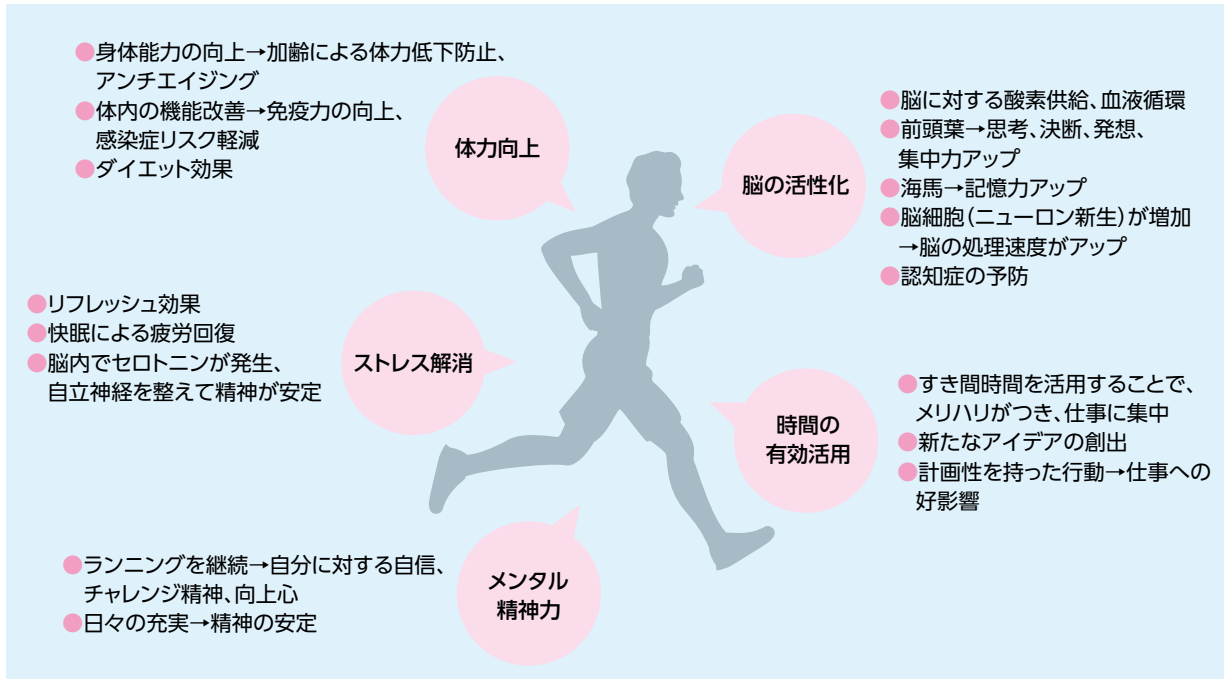
山田は目標タイム達成のためのトレーニングにはマネジメント力が欠かせないという。狙いを定めたレースに対して、トレーニングと体調管理で何をどのくらい実行するか決め、時間や仕事などの制約のなかでどのように計画を進捗管理するか。この

難しさは容易に想像できる。トレーニングと体調管理の計画に取り組んで、問題点を洗い出し原因分析・評価して対策を講じる。確かにこれでマネジメント力が鍛えられるかもしれない。

山田は、日常生活にランニングを組み込むことで、総合的に仕事の生産性が上がるという。

山田が次に出場を予定しているレースは2021年12月の山口防府読売マラソン。2022年2月には勝負レースと決めている別府大分毎日マラソンが待っている。別府大分毎日マラソンは今年が第70回記念大会だったが、延期になっていて次回が記念大会となる。山田は自己ベスト更新を狙ってますます燃え上っている。

### ■ 山田が考えるランニングの主な効用



(\*1) sub three-hourの略で、42.195kmのフルマラソンを3時間未満のタイムで走り切ること。

(\*2) 1952年に始まり次回第70回記念大会を迎える。2021年は新型コロナウイルス感染症拡大のため中止された。参加資格がサブ3.5のハイレベルな大会。ほとんどが別府湾岸を走るコース。何度かのコース変更を経て、現在は高低差が少なくなり、主催者によれば一段と好記録が狙えるコースになっているとのこと。

(\*3) 神奈川県西部の丹沢山塊の東端に位置し、伊勢原市、厚木市、秦野市にまたがる標高1,252mの山で、丹沢大山国定公園を構成している。古くから山岳信仰の対象で、現在は小田急電鉄小田原線伊勢原駅からバスで30分ほどの大山の麓の大山ケーブル駅から阿夫利神社(下社)までのケーブルカーを使った大山詣や登山・ハイキングで人気がある。2020年、2021年の大山登山マラソンは、新型コロナウイルス感染症のため中止。