

# FUJISAN MARATHON!

November 24, 2019

写真／下山展弘、青山義幸

Photo／Nobuhiro Shimoyama, Yoshiyuki Aoyama



スタートから2時間弱、それまで雲に隠れていた富士山が姿を現した  
Mt. Fuji finally emerges from behind the cloud almost two hours into the race.

# 富士山！

Mt. Fuji International Marathon, held in Fujikawaguchiko-machi, Yamanashi, on November 24, 2019 (Sun), was joined by 8,579 runners, of which 2,321 participants were from overseas (international participants were overwhelmingly Asian, including 682 from Thailand, 564 from Hong Kong, and 513 from Taiwan).

Many runners from overseas turn their cameras to Mt. Fuji and the surrounding autumn foliage as soon as the race begins and transform the finish gate decked with "lanterns" into an instant selfie spot.

RUNNERS closely covers the entire race, including the challenge of TeamR2, a goodwill "running" ambassadors, and its ten members who took to the race!

11月24日(日)に開催された富士山マラソン(山梨県富士河口湖町)は出走者数8,579人中、海外からの参加が2,321人というインターナショナルな大会だ(特にアジアが目立ちタイ682人、香港564人、台湾513人)。

海外参加者の多くがスタート直後から富士山や紅葉にカメラを向け、フィニッシュゲートに装飾された「提灯」も人気の撮影スポットとなった。

ランナーズでは、大会の様子をルポ取材。10人のメンバーが出走したランニング親善大使 TeamR2の挑戦も紹介します！



As the race is about to start, "rain finally stops".

"I want to see Mt. Fuji" is a natural response heard among foreign participants, while Hitomi Iwamoto (33) from TeamR2 explains, "I focused on slopes in my training, as a friend told me that the slope of about 1km near the lakeside of Kawaguchiko leading to Lake Saiko is a real killer." In the drizzling rain, participants congregate at the start point in "Funatsuhama" along the lakeside of Kawaguchiko.

The rain finally stops just before the race at 9am. Special guest Mr. Toshihiko Seko takes the mic and proclaims, "this is the perfect weather for a marathon!" Then, a shot marks the beginning of the race with a "bang!" Runners rush out to the course along the lakeside of Kawaguchiko (in Mt. Fuji International Marathon, 42.195km course loops Lakes Kawaguchiko and Saiko).

スタート時の気温は13℃  
The temperature was 13℃ at the start.



#### What is TeamR2?

TeamR2, a women's running team, represents "RUNNERS" and "RUNNET" as their goodwill ambassador. Members from various works of life join the team, including medical students, office workers, and announcers.

#### TeamR2とは?

「ランナーズ」「RUNNET」の親善大使となる女性ランニングチーム。医学生、会社員、アナウンサーなど、様々なメンバーが所属している。

#### スタート直前「雨あがる」

「I want to see Mt. Fuji」とは多くの外国人ランナーの声で、「河口湖畔から西湖に向かう約1kmの坂がすごい」と知人から聞いていたので坂トレーニングを続けてきました」とはTeamR2の岩本瞳さん(33歳)。小雨がぱらつく中、発着地点となる河口湖

畔「船津浜」に、参加者たちが集まってきた。  
雨は9時のスタート直前に止み、「今日は絶好のマラソン日和です!」というゲスト瀬古利彦さんの声が響いた後に号砲一発! ランナーたちは河口湖畔のコースへ飛び出していく(富士山マラソンは河口湖と西湖を周回する42・195km)。

富士山の撮影スポットだが…

「例年ここでランナーから、富士山をバックに写真を撮って、と頼まれるんだけど、今年は雲がかかって見えないなあ」という声が沿道から聞こえてきたのは、12km手前の河口湖大橋。写真サービス「オールスポーツコミュニティ」のカメラマンもランナーと富士山を一緒に撮ることができ

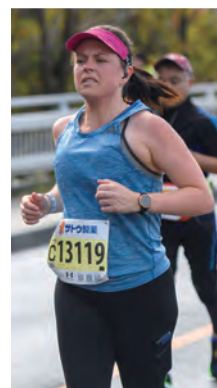
るポジションでカメラを構えているが……（この後に晴れ、富士山は姿を現した）。先頭グループが通過してから少しづつランナーの数が増えていき、もともとも多くなったのは4時間30分のペースメーカーが通過してから。TeamR2メンバーは取材スタッフに笑顔で手を振るなど、まだまだ余裕の表情だ。

**This is supposed to be a popular photo spot featuring Mt. Fuji, but…**

“Participants normally ask us to take pictures of them with Mt. Fuji from here, but it’s completely hidden behind the cloud today.” People on the roadside remark as the runners approach Kawaguchiko Ohashi Bridge, almost 12km into the race. Tough luck for a photographer from All Sports Community, a photo service agency, who stands still with his camera ready to capture runners with Mt. Fuji as a backdrop… (fortunately, the sky clears later, and the mountain finally appears).

The number of runners gradually increases after the leading group passes, with the biggest batch following a pacemaker keeping for 4 hours 30 minutes benchmark.

TeamR2 members still look strong enough to smile and wave at our reporter.



12km

数100mの河口湖大橋を走るランナーたち  
Runners cross Kawaguchiko Ohashi Bridge across the lake, stretching for several hundred meters.



22km

左車線(上り)が河口湖から西湖に向かう22km地点、  
右車線(下り)がその逆となる35km地点。富士山マラソンの難所だ

The left lane (uphill), the 22km mark leading from Lake Kawaguchiko to Lake Saiko, together with the right lane (downhill), the 35km mark on the way back, forms the grueling highlight of Mt. Fuji International Marathon.



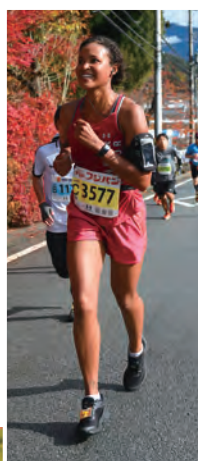
EXTRA  
第5関門制限  
足和田出張所  
(35.1km地点)  
the 5<sup>th</sup> Time-Limits Area  
(Cut-off Point)  
**13:59**



瀬古利彦さんも沿道で応援！  
Mr. Toshihiko Seko cheers from the roadside!



姿勢を前傾させながら上り坂に挑む  
Runners lean forward to deal with the uphill.



## A "pep squad" in traditional school uniform

"Go! Go! Ciao! Ciao! (Italian greeting)"

The course between the 21km and 22km marks connecting Lakes Kawaguchiko and Saiko is a 1km uphill. Runners hang on, tilting their body forward and treading.

High-fiving the runners on the roadside in traditional uniforms, a joint pep squad consisting of students from "Kofu Technical High School" and "Kyonan High School" cheers for the runners while their brass bands play popular cheering songs from the high school baseball tournament. "No other sports allow us to see reactions from athletes this close, so cheering for them is really rewarding," the squad members remark full with passion.

At 10:58, top runner Yuki Yamada passes the mark on the opposite lane, dashing down towards Lake Kawaguchiko. The downhill on the way back marks the 35km point.



10時58分に先頭ランナーの山田祐生さんが反対車線を通り、河口湖に向かって坂を駆け下る。復路でここは35km地点となる。

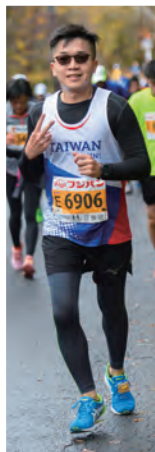
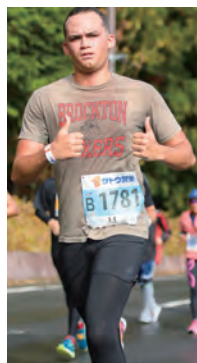
高校野球の応援歌をプラスバンドで流しながら学ラン姿でハイタッチを続けるのは山梨県「甲府工業高校」と「峡南高校」の合同応援団。「こんなに間近で選手のリアクションを受けられるスポーツは他にないので、応援しがいがあります」と団員の意欲も満点だ。

「頑張れ、頑張れ！ チャオ、チャオ!! (イタリア語の挨拶)」河口湖から西湖に向かって21kmから22kmは約1kmの上り坂。ランナーたちは、姿勢を前傾させながら坂に挑む。

学ラン姿の熱烈「応援団」



脚を必死に動かす様子伝わってくる!?  
Can you feel the strenuous strides?



### 紅葉を見ながら「自己挑戦」

タッタッタツ……

無数の足音が23km～34kmとなる西湖畔に響く。淡々と走るランナーに「頑張って」「ファイト!」と声をかけると「ありがとう」「はい」「サンキュー」等の声が一言返ってくる(無言で手を上げる人の姿も)。

TeamR2の長谷川朋加さん(28歳)は「西湖は応援が少ない分、ランナー同士で『頑張ろう』等と声を掛け合いながら走っていました」と後に振り返った。

### Enjoy the autumn foliage and “challenge your limits”

Tap, tap, tap…

Myriad footsteps echo along the lakeside of Saiko, which constitutes part of the course between 23km and 34km marks. As we greet runners with “keep on going,” or “go for it,” they respond with “arigato,” “okay,” and “thank you” (some just raise their hands in acknowledgement).

Tomoka Hasegawa (28) from TeamR2 later reflects, “we encouraged each other and other runners, saying things like ‘we can do it’ to keep up, as there were fewer spectators along Lake Saiko.”

## 女子優勝

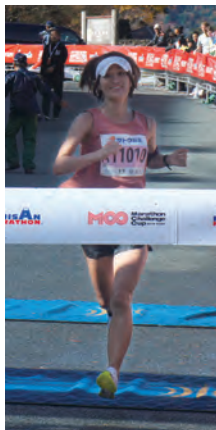
### 下田翔子さん

普段は保育士をしています。昨年初めて出場した富士山マラソンは2位でしたが景色が綺麗で、今年もエントリー。月間走行距離は250km程度。30km走等の成果を出すことができました(2時間49分43秒)。

## Women's winner

### Shoko Shimoda

I normally work as a nursery teacher. My debut in Mt. Fuji International Marathon was last year, in which I finished in second place. I enjoyed the breathtaking scenery so much that I joined the race once again this year. I regularly cover about 250km every month. 30km runs and other efforts really paid off today (2:49:43).



## 優勝の瞬間!

The moment of victory!

## 男子優勝

### 山田祐生さん

Youtubeにレースの様子をアップするため、ゴール直前でキャップに動画カメラを装着しながら走りました。9月29日の越後湯沢秋桜ハーフで「坂対策」をしました。後半は脚がつりそうでした(2時間23分57秒)。

## Men's winner

### Yuki Yamada

I wore a camera on my cap to upload the race on YouTube later. I trained myself specifically for "slopes" at Echigo Yuzawa Cosmos Half Marathon on September 29, but the last half nearly gave my legs cramp (2:23:57).



## Runners arrive in big batches "after 5 hours"

"The top runner is finally here!"

At 11:23, Yuki Yamada (27), who far outpaced other runners in the first half of the race, comes back to "Funatsuhama" along the lakeside of Kawaguchiko. The temperature has risen to almost 20°C.

Other runners also start to reach the goal one by one, with the biggest batch arriving after 5 hours into the race. Many participants, mostly foreigners, stop right in front of the finish gate to pose for a photo! The average time of completion was 4:49:16. Turn to the next page to find foreign runners and TeamR2 members crossing the goal!

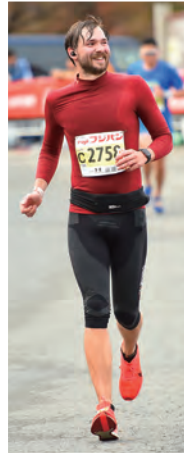
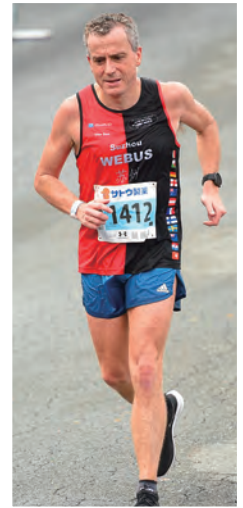
「富士山マラソン2019」と書かれた提灯が外国人から大人気  
Foreigners adore lanterns inscribed with  
"Mt. Fuji International Marathon 2019"

公開!

以降、続々とランナーがフィニッシュ。特に人数が増えたのは5時間を経過してからで、フィニッシュゲートをくぐる目前で写真を撮る外国人が続出! 完走者の平均タイムは4時間49分16秒だった。次ページでは、外国人とTeamR2メンバーのフィニッシュの瞬間を一挙

「いよいよトップのランナーが戻ってきます!」  
11時23分、前半から独走していた山田祐生さん(27歳)が河口湖畔「船津浜」に戻ってくる。この時、気温は20℃近くに達していた。

続々ゴールは「5時間以降」



## フィニッシュの瞬間!



### 富士山マラソン2019

出走…8,579人(海外2,321人)

完走…7157人(海外1,780人)

完走率…71.7%

男子優勝…山田祐生(2時間23分57秒)

女子優勝…下田翔子(2時間49分43秒)

### Mt. Fuji International Marathon 2019

Participants: 8,579(2,321 from overseas)

Completed: 7,157(1,780 from overseas)

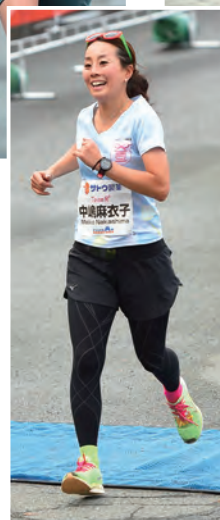
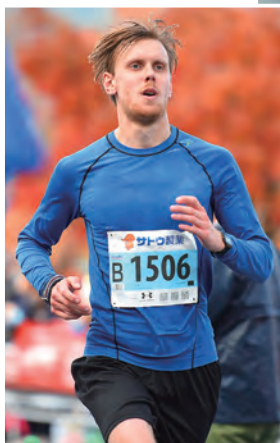
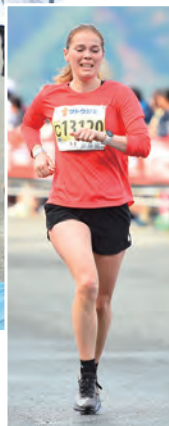
Completion rate: 71.7%

Men's winner: Yuki Yamada(2:23:57)

Women's winner: Shoko Shimoda (2:49:43)

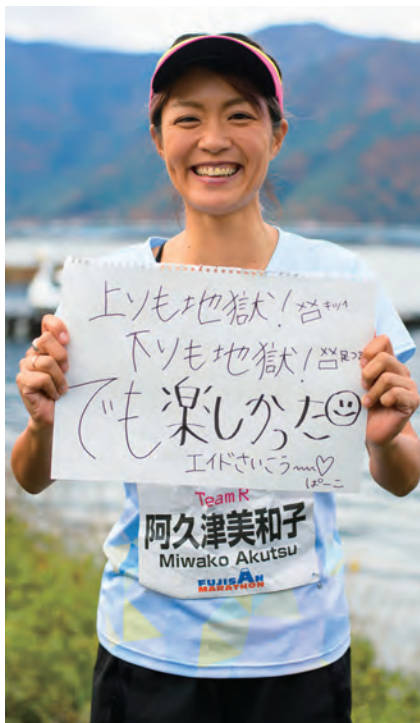


# 富士山マラソン FUJISAN MARATHON!



## Crossing the finish line!





## ゴール直後にインタビュー

TeamR2の

## 「マイトレーニング」

仕事や子育てをする中でTeamR2のメンバー10人はどのようなトレーニングを行ってきたのか?

レース後、富士山マラソンの感想とともに語ってもらった。

(阿久津美和子さんが女子一般の部で4位入賞、岩本瞳さんが自己ベストを更新しました)

### 入院中に「筋トレ生活」

阿久津美和子さん

(32歳 / スポーツトレーナー / 3:24:32)

10月末に自転車で転倒した際に血液感染して15日間入院しました。「筋力を落としてはならない」と院内のリハビリステーションで毎日、午前と午後にエアロバイクと筋トレを実施。退院後は利府市内(宮城)のクロカンコースで練習しました。レースは22kmの坂から失速。以降は「下りでさえきつい!」と思っていました(女子の部で4位入賞)。

### “Muscle exercise” in hospital

Miwako Akutsu

(Age 32 / Sports Trainer / 3:24:32)

I was hospitalized for 15 days at the end of October when I fell from my bike and suffered from blood infection. While in the hospital, I pedaled on an exercise bike and worked my muscles every morning and afternoon. Once I was discharged, I exercised using a cross-country course in Rifu, Miyagi. I lost my pace at the uphill about 22km into the race. The rest of the race was such an ordeal that I felt, “even downhill is killing me!” (She won the 4th place in the women’s race.)

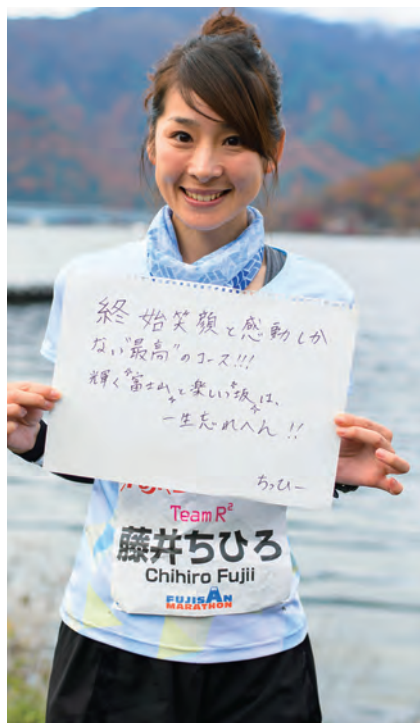
## Interview on arrival

## "My Training Menu"

by TeamR2

How did the ten members train themselves while working and/or raising children? They share stories about their efforts and their experiences at Mt. Fuji International Marathon.

(Miwako Akutsu won the 4th place in the women’s section, and Hitomi Iwamoto beat her personal best.)



## 「上り坂1km走」×5本

藤井ちひろさん

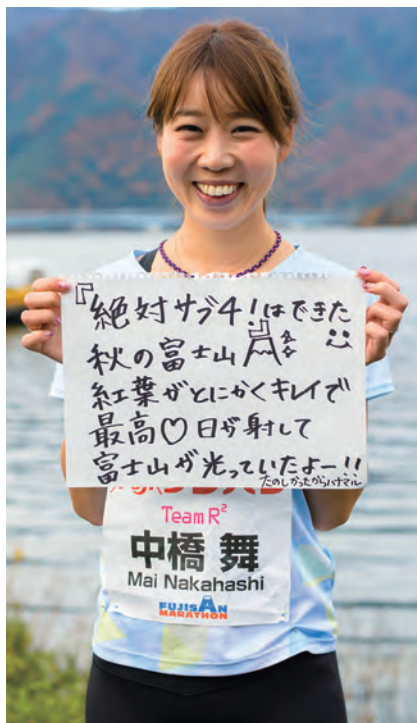
(33歳/IT企業/3:56:47)

12月15日の沖縄100Kに出場するので今回は「走り込み」の一貫として出場しました。富士山マラソンは「坂がきつい」「寒い」「空気が薄い」と聞いていたのでその対策として地元、京都府宇治市の1kmの坂をキロ4分半程度のペースで5本駆け上がる練習をしました。その結果、20km過ぎの坂で「あれ、こんなもの?」と思うことができました。

## “1km uphill running” ×5 sets Chihiro Fujii

(Age 33 / IT Company Staff / 3:56:47)

Because I will take part in Okinawa 100K on December 15, I ran this race as part of my “training runs”. As Mt. Fuji International Marathon is known for “strenuous slopes”, “cold weather”, and “thin air”, I did five sets of dashes on a 1km uphill in my hometown of Uji, Kyoto, at a pace of 4.5 minutes per kilometer. The training worked, as the uphill after 20km into the race felt like a piece of cake.



## サブフォーは常にしたい!

中橋 舞さん

(31歳/フリーアナウンサー/3:56:04)

サブフォーは常にしたい! と思ってマラソンを走っています。9月のシドニーマラソンで3時間50分26秒の自己ベストを出し、富士山マラソンに向けては自宅近くの200mの坂でダッシュを数本繰り返し、自転車漕いでいる時も(筋力を鍛えるため)その坂を全力で! 真夏に行った、横浜から厚木までの30kmLSDも活きたかな。

## I want to keep my record at sub-4! Mai Nakahashi

(Age 31 / Freelance Announcer / 3:56:04)

Whenever I take part, I always want to achieve a sub-4. In Sydney Marathon in September, I renewed my personal best at 3:50:26. In the runup to Mt. Fuji International Marathon, I did dashes on a 200m slope in my neighborhood for several sets a day. Every time I went up the slope with my bike, I also pedaled at a full speed to train my muscles! A 30km LSD from Yokohama to Atsugi in mid-summer may have helped, too.



## 10Kレースで「坂対策」

岩本 瞳さん

(33歳/アパレル店員/3:35:49)

3人の子育てをしながら仕事、ランニングをしています。平日のトレーニングは育児と家事を終えてから。限られた時間の中で効果を高めるため、7~10月は毎月1回「大阪城公園ナイトラン(10km)」に出場しました。このレースは坂があるので、富士山マラソンに向けての「坂対策」となり、自己ベストを4分更新することができました!

## “Tackling slopes” with 10km races Hitomi Iwamoto

(Age 33 / Apparel Store Staff / 3:35:49)

I work at a store and exercise while raising three children. On a weekday, I can exercise only after sending children to bed and finishing household chores. To optimize the exercise effect within the limited time, I took part in Osaka Castle Park Night Run (10km) every month from July to October. The course has slopes, so it offered me a great opportunity to develop strategies to “tackle slopes”, which enabled me to beat my personal best at Mt. Fuji International Marathon.



## 練習会でスピード走

大矢知枝さん

(28歳／銀行員／4:25:04)

8月末から「自分のレベルより上の練習をしよう」と考えて定期的に練習会に参加。ハイペースでの駒沢公園20km走や筋トレとダッシュを繰り返すトレーニング、ダッシュとジョギングを交互に行う「ガチゆるラン」等を行いました。職場が丸の内なので平日は仕事後に皇居を走ることも。レースでは35kmの下りで失速しましたが……。

## Speed-running at exercise races

Tomoe Oya

(Age 28 / Bank Staff / 4:25:04)

Since the end of August, I regularly joined exercise races to “train with standards higher than my own”, which included a high-paced 20km race in Komazawa Park, a round of muscle trainings and dashes, and “fast-slow running” exercises consisting of alternate dashes and jogs. Because I work in Marunouchi, I also jog around the Imperial Palace after work on a weekday. In today’s race, I lost speed during the downhill section at the 35km point, which I regret…



## 毎日スクワット120回

中嶋麻衣子さん

(35歳／中学校教員／4:21:10)

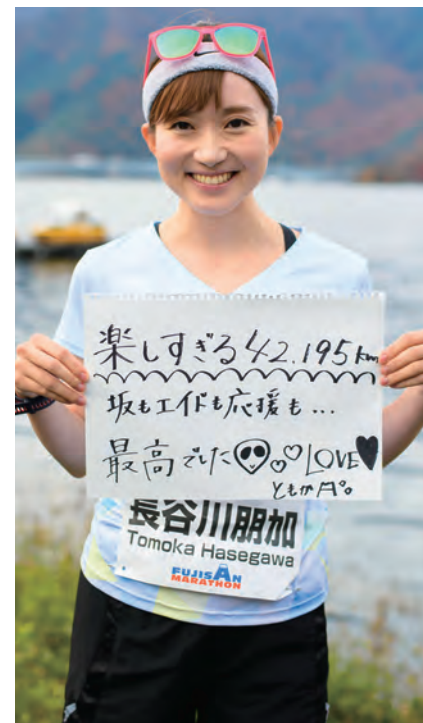
10月は体育祭などの学校行事があったので練習は量より質を重視。ジョギング後や近所の坂でダッシュを行い、体育の授業では必ず生徒と一緒にスクワット(毎日120回)。レース本番35kmの下りでは前日のトークショーで瀬古利彦さんが言っていた通りに「前傾姿勢で勢いよく」を意識しました。ただ、自己ベスト(4時間8分)には及ばず!

## 120 squats everyday

Maiko Nakashima

(Age 35 / Junior High School Teacher / 4:21:10)

Because I was busy with sports day and other school events in October, I focused on quality instead of quantity in exercise. I did uphill dashes on a slope in my neighborhood after jogging and did a total of 120 squats together with students in PE classes. At the 35km downhill section during the race, I remembered to “lean forward and zoom down” as Mr. Toshihiko Seko advised in the talk show the day before the race. One regret is that I couldn’t beat my personal best (4:08:00)!



## 福島市「信夫山」で鍛錬

長谷川朋加さん

(28歳／TV局アナウンサー／3:57:38)

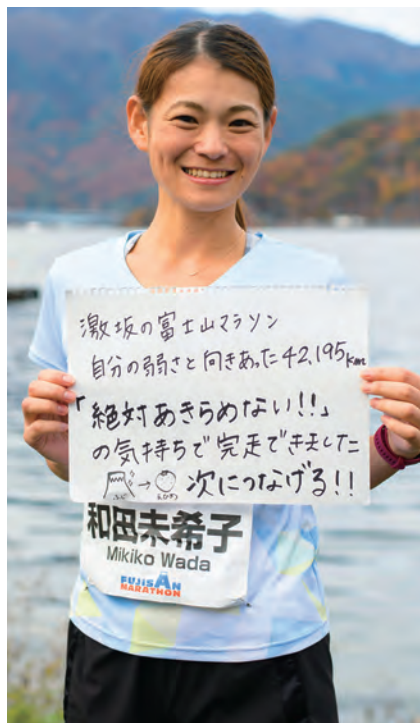
春に福島のTV局に転職しました。その前に送別会の連続で10kg太ってしまいましたが10月に400km、11月に500km走って7kg減らしました。スピード走が苦手なので週に3～4回、福島市内にある信夫山(標高300m程度)をジョギングで上り、心肺機能に負荷をかけました。レースは苦しみことなく、サブフォーでできたことが収穫です。

## Training at “Mt. Shinobu”, Fukushima

Tomoka Hasegawa

(Age 28 / TV Broadcaster / 3:57:38)

I moved to a TV company in Fukushima this spring. I gained 10kg because of a string of farewell parties just before leaving the previous job, so I ran 400km in October and 500km in November to lose 7kg. Because I am not good at speed running, I jogged up Mt. Shinobu, a small mountain in Fukushima City with about 300m in height, 3-4 times a week to train my cardiopulmonary function. I am happy about achieving a sub-4 without struggling a lot.



## 9月から毎週末「20km走」

和田未希子さん

(34歳/IT企業/4:42:02)

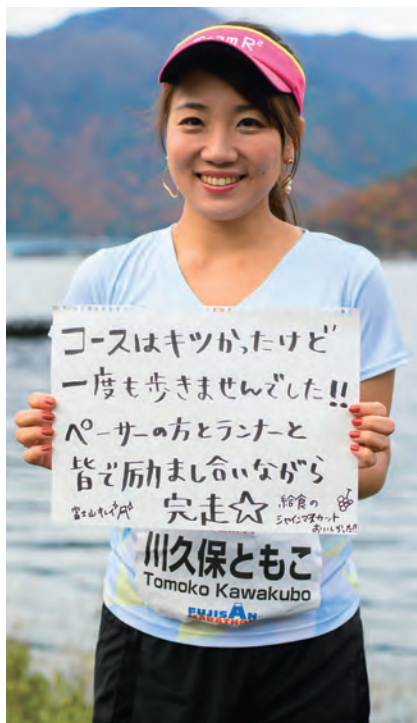
IT企業に勤務し、平日は朝に練習をしています。9月から富士山マラソンまでは毎週末、起伏のある多摩湖などで20km走を行い、ラスト1kmは必ずスピードアップ! 月間走行距離は250kmでした。寝る前には体幹トレーニングを行いました。レースではお腹がついてしまい後半失速、自分の弱さに向き合い続けた42.195kmでした。

## “20km run” every weekend from September

Mikiko Wada

(Age 34 / IT Company Staff / 4:42:02)

I work at an IT company and do exercises in the morning on weekdays. Every weekend from September, I did 20km runs around the hilly Lake Tama and made it a rule to finish the last 1km with a dash! I ran 250km monthly on average. Before going to bed, I exercised to improve core strength. During the race, I had cramp in my abdominal muscles and lost speed in the last half of the race. Throughout the 42.195 km course, I struggled with my own weakness.



## 歩くことだけは絶対しない!

川久保ともこさん

(34歳/ラジオ局員/4:41:13)

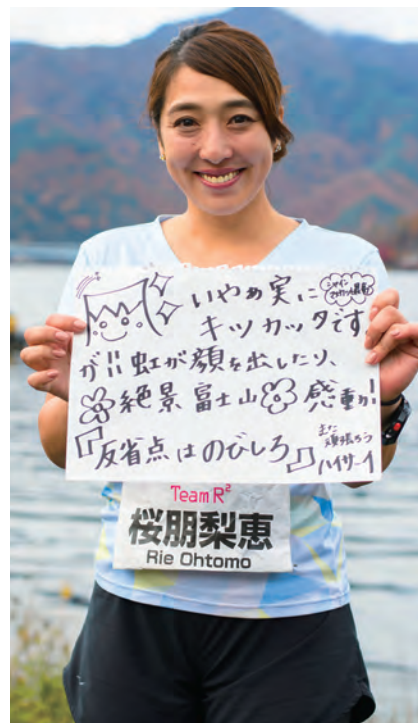
ラジオ番組の制作をしています。帰宅が遅いことや土日にイベントに立ち会うことがあるので、なるべく日常生活の中で鍛えることを意識。具体的にはスクワット30回を毎朝の習慣にし、雨で走れない日は1日1万5000歩ウォーキング。富士山マラソンは坂が多かったですが「歩くことだけはしない」を実行することはできました。

## No walking no matter what!

Tomoko Kawakubo

(Age 34 / Radio Station Staff / 4:41:13)

I work as a director for radio programs. Because I have to work till late and occasionally cover weekend events, I try to incorporate exercise in my daily routine. To be precise, I do 30 squats every morning and walk 15,000 steps when I cannot run because of rain. Mt. Fuji International Marathon features many uphill and downhill slopes, but at least I managed to stick to my “no walking” rule.



## 本番1週間前に「40km走」

桜朋梨恵さん

(39歳/会社役員秘書/4:25:48)

平日はモチベーションを上げるために仕事後、皇居で開催されている練習会に参加し、15kmのタイムトライアルや2kmのインターバルを行いました。12月の沖縄100Kに出場することもあり、富士山マラソンの1週間前には40km走をしました。本番では中間地点の坂から脚が重くなり、目標のサブフォーをすることはできませんでした。

## “40km run” a week before

Rie Ohtomo

(Age 39 / Corporate Executive Secretary / 4:25:48)

On weekdays, I joined exercise races held around the Imperial Palace after work to keep my motivation high and did 15km time trials and 2km intervals. Because I will be also running at Okinawa 100K in December, I ran 40km a week before Mt. Fuji International Marathon. In today's race, my legs felt heavy while dealing with the uphill section in the middle of the course, which prevented me from achieving a sub-4.