



金沢マラソン2015
KANAZAWA marathon

ゲストペースランナー紹介 ①



おがた つよし
尾方 剛

(広島経済大学陸上競技部監督)

1973年生まれ 広島県出身

設定タイム 3時間

ベストタイム

2時間8分37秒 (2004年 福岡国際マラソン 優勝)

主な成績

2005年 世界陸上ヘルシンキ大会 3位

2007年 世界陸上大阪大会 5位

2008年 北京オリンピック 13位

メッセージ

金沢マラソンに出場することになり大変光栄です。

私は3時間のペース設定ですが、多くのランナーの目標がサブ3の達成でしょう。タイムを狙いすぎると周りのランナーにつられて速く走りがちになりますが、10kmぐらいまではウォーミングアップのつもりで気楽に走り、体が動いてきたら設定ペースで走るようにすれば、ちょうど良いのではないのでしょうか。

あとはきつくなってきたら、どれだけ前向きな考えで走れるか、強い気持ちをもって走ることも重要です。

皆さんの健闘を祈りながら、私も一緒に走ります。