

マラソンガイドがご案内する、ニューヨークハーフマラソン

H.I.S.ニューヨーク支店より

ニューヨークと言えばよく耳にする観光名所の一つ、セントラルパーク。訪れた事のない人々にとっては一度は行ってみたい場所。南北に4.1km、東西に830mあるこの公園は広さが3.41平方キロメートルの大きさを誇り、マンハッタン島のほぼ真ん中に位置する。そんな観光名所がニューヨーク・ハーフマラソンのコースの一部として使われている。

公園内は幾つもの道が通っているが、その中で“ループ”と呼ばれる言わば公園内の中心的な道路がありその長さは一周10km。ハーフマラソンはこのループを1周と4分の1、時計回りに走りセントラルパークを後にする。

スタート地点はループ内、5番街と86丁目沿いを午前7時にスタート。セントラルパークの周りは幾つもの高層ビル等が建ち並び真夏の暑い太陽の光をさえぎってくれるため公園内はひんやりとした言わば、走るにはもってこいのコンディションでスタートがきれる。

スタート地点からループを南下。時間が朝早いせいかフルマラソンとは対照的に沿道にはほとんど人気はない。ただ聞こえてくるのはランナーたちのステップのみ。

セントラルパークには約3万本の木が植えられているが、そのおかげで公園内を走っているうちはひんやりさが保たれ気持ちよくマラソンに熱中ができる。

ループの東側と南側は割りと平坦な道のりとなっているが西側を北上していくと坂も割りと多くなり、更に北上していくと傾斜度も増していく。そして最も坂が多いのはループの北側一体となる。ただ大勢のランナーと走っているためか、或いは例のひんやりさが保たれているせいか、傾斜度の多い坂でもあまり苦にはならない。

ループを1周するとセントラルパーク内も残りわずか。この時間になってくると沿道の人たちの声援も増え、太陽の光も少しずつ増していき気温の上昇も感じてくる。

パークの出口、7番街と59丁目に差し掛かると雰囲気ガラッと変わる。コースは7番街を南下していくが道路の両脇は高層ビルが建ち並び地元の人々や観光客の声援でランナーたちの気分を盛り上げていく。そして、徐々にコースの目玉であるタイムズスクエアも正面に見えてくる。

“世界の交差点”と呼ばれているタイムズスクエア。世界のメガストア等が集結している場所。大晦日にはあのカウントダウンを見に何千万人もの観光客がアメリカ国内や世界各地から訪ずれる場所。そういうタイムズスクエアはどんなにマラソンを経験していないランナーでも一人一人の気持ちを大きくさせヒーローになった気分させてくれる不思議なパワーを持った“交差点”なのである。

その感動のポイントを通り過ぎると、42丁目を右に曲がりマンハッタンの西端に向かう。正面にはハドソン川と対岸のニュージャージー州が見えてくる。この地点になると公園内の生い茂った木々や高層ビル等もなくなり太陽の光をもろに受けてのランとなる。そしてウォーターステーション（水補給所）も多く見かけられるようになる。

コースは42丁目の西端に達すると12番街を左折。距離も残り約4マイルに。ハドソン川に沿って一挙に12番街をゴール地点のバッテリーパーク向かって南下。太陽の光をもろに受けて走るが、コース自体はゴールまで平坦な道のりとなっているので水やゲーターレードで補給すればそんなには苦にならない。

ワールドトレードセンターの跡地が左に見えてくるとゴールまで残り数百メートル、最後のストレッチとなる。そして、ゴールイン！！

ゴールした後は“おまけ”付きでもう一つ名所を見る事もできる。世界遺産にもなっている自由の女神。残念ながら真近では見れないが、遠くからでも満足感をあたえてくれる事は間違えない。メダルを首にかけて自由の女神をバックに記念写真を撮ってみるのもいいかもしれない。

H.I.S.はランナーの皆様を精一杯応援致します！