

# 台湾ランニング事情 第10回

## 「Dare to Breathe#勇敢呼吸」コロナ禍の2020台北マラソン

石原忠浩（台湾・政治大学日本研究プログラム准教授、国際関係センター助理研究員）  
（元（財）交流協会台北事務所専門調査員）

### 【摘要】

「Dare to Breathe #勇敢呼吸」（勇気をもって呼吸を！）。日本、世界のマラソンイベントは、軒並み中止か規模を大幅に縮小して開催される中、台湾における最大のマラソン大会である2020台北マラソンに参加した。

### 1. 台北マラソンの発展と進化

毎年12月に開催される台北マラソンは、1986年から開催されている台湾で最も歴史が長い大会である。台北市政府の広報記事で「今年で第24回目となる台北マラソン」という論述があったが、他にこの呼称が使用されているのは見当たらない。背景には、過去に中断期間やコース、名称変更等複雑な理由があるのだが、日本だと「第76回びわこ毎日マラソン」のような呼称が一般的だが、台湾人は「第〇回」ということにこだわりのないのかもしれない。

台北市内で定期的にフルマラソンのレースが開催されるようになったのは、2001年からであり、名称に関しては、冠スポンサーに外資系企業、金融機関などが入る「〇〇台北国際マラソン」、「台北〇〇マラソン」との変遷を経てきたが、柯文哲氏が台北市長就任後に初めて開催した2015年の大会から、台北市政府が主催権を奪回し、それ以

降は「2020台北マラソン」等の呼称が定着することになった。

筆者は2011年から10年連続で参加、完走しているが、実施種目においても大きな変化がある。2012年当時のレースは、表1に記したが、フル、ハーフ以外に一般9K、警察消防関係者限定9K、児童限定2Kの組があったほか、2014年以前には数万人が当日申し込みで参加できる3KのFun Runもあり、総参加数は10万人を超えていた。

2015年以降は、量より質を目指す方向に転換し、人気のフル、ハーフは抽選制となり、2016年以降は、フルとハーフのみに絞り込み、本格的な都市型マラソンへの変革をはかり、世界陸上競技連盟（IAAF）の金銀銅の格付け認証を目標とするようになった。

世界陸上競技連盟（IAAF）は世界中で開催されるレースに対してIAAFによるレース公認の有無のほか、招待選手のレベル、出場選手成績のデジタル資料提供、TVネット中継等の基準等に

表1 台北マラソンレースの概要及び参加費用（2012）

種目	42キロ	21キロ	9キロ	警察消防（9K）	児童（2K）
参加費用	1000元	800元	400元	無料	無料
時間制限	5時間30分	3時間30分	90分	90分	90分
参加人数	7000人	18000人	18000人	1200人	600人
開始時刻	0700	0730		0730	0730

準じて、プラチナ（2020年より）、ゴールド（金）、シルバー（銀）、ブロンズ（銅）の4レベルを設けている。2020年の段階では、日本でプラチナレベルの認定を得ているのは、東京マラソンと名古屋ウイメンズの2レースとなっている。（なお、2021年度は再度名称等が変更予定である。）

筆者の出場者目線で差異を感じたのは、ブロンズレベルのレースだと、以前はなかった有線テレビでの全中継とレース中のエイドステーションがエリート選手には別のテーブルが準備され、国旗が建てられ、エリート選手は自分のスペシャルドリンクを取りやすくなったこと、簡易とはいえ着替え場所の設置などであろうか。

台北市政府の宣伝では、将来的にはゴールドレベルを目指し、市民のマラソンへの認知度と理解を高める努力をしながら、世界が台北に魅力を感じられるようになる都市型マラソンとなることを目標にすると述べている。

努力の成果が実り2019年以降は、IAAFからブロンズラベルを認定されるレースになっている。なお、台湾で最高の格付けを誇っているのは、毎年3月に新北市で開催されている萬金石マラソンが2018年以降は、シルバー・ラベルを獲得している。

台北マラソンの2020年現在の種目と参加人数は、表2に記した。フルは従来の7000人から、

毎年1000人微増し、今回のレースでは過去最高の9000人、ハーフは1000人減の19000人の計28000人となっている。同規模は、台湾では依然として最大規模のレースである。

表2 2020台北マラソンの概要

種目	42キロ	21キロ
参加費用	1800元	1200元
時間制限	5時間30分	3時間
参加人数	9000人	19000人
開始時刻	06:30	07:00

コースの方も、2016年以降は、フル組は中世記念堂、総統府などの「名所」を通過するようになり、「単調な河原コースが長すぎる」という長年のランナーの不満を少しだけ和らげるようになった。そして、2020年のレースからはフルマラソンのゴール場所が、2017年にユニバーシアード競技大会であった台北陸上競技場になった。

参加費用はフルに限れば、著名スポーツメーカーのランニングシャツ、ウインドブレーカー等が参加賞としてつくとはいえ、この10年で1000元→1800元とほぼ倍増しており、「台湾で最も高額なマラソン」とも揶揄されている。

エントリー方法も抽選制の導入に加えてエリート化?の流れで、2019年以降は、最近2年以内



2020台北マラソンのコース

の指定されたレースでフル男子3時間30分、女子4時間30分、ハーフは男子1時間30分、女子1時間50分以内の記録保持者は抽選が免除となった。そして、2020年大会の新規定では、さらに50歳以上の参加者に対し、男子3時間40分、女子4時間40分に標準記録が引き下げられたことで筆者は恩恵を受け、無事に10年連続の出場が叶った。

## 2. コロナ禍のマラソン

2020年2月以降、台湾でも新型コロナウイルスの感染が急速に拡大したため、2月以降の大規模のロードレースは軒並み、中止か秋以降に延期になったが、感染を抑え込んだこともあり、9月以降の大会は、8割以上が開催され、12月の台北マラソンも無事に開催となった。

今回の「Dare to Breathe#勇敢呼吸」の標語は、コロナ禍における防疫に従事する関係者への感謝の気持ちを胸に、勇気をもって呼吸をして、ゴールに向かい、世界のランナーが台湾に注目するようにしよう！ということである。

2020年のレースも外国人の出入国制限がある中、男女12名の国際招待選手を呼んだのは、今後ブロンズラベルからシルバー、ゴールドと上を目指すには、一定のレベル以上の招待選手が必要であるからであろう。招待選手は、台湾入国後、14日間を防疫ホテルで過ごし、その間二度のPCR検査を受けいずれも陰性が確認してから出場が認められる。台湾の賞金レースの上位入賞者は、ケニアはじめアフリカ勢が独占するが、彼らはシーズン中には賞金レースをハシゴしているが、コロナ禍とはいえ一都市で14日間もホテルに隔離され、その間、どのようにコンディションを保ったのか非常に興味が湧いたが、関連報道は見かける事はなかった。

一般出場選手は、台湾在住者を前提としつつも、強制ではないものの、レースの直前に大会主催者からメール等で自主健康調査表の書き込みを奨励された。内容は、最近1ヶ月以内の海外渡航歴の有無のほか、最近14日以内の咳、37.5度以上の

発熱、呼吸不全、味覚喪失症状のあった人に対しては、レースに参加しないように呼びかけるものであった。

大会当日は荷物預けの段階から、必ずマスクを着用し、スタート直前の整列時までつけるよう促され、レース中も他のランナーとの社交距離を保つよう呼びかけられた。映像で確認した限り、国際招待選手もスタート直前まではマスク着用で整列し、号砲とともに外していたようである。

## 3. 当日のレースの様子

当日スタート時の気温16度、小雨と台湾ではかなり良いコンディションであったこともあり、レースは2017-18年のパリマラソンを連覇し、2時間6分10秒の記録を持つケニアのPaul Kipchumba Lonyangata選手が、独走で2時間9分18秒の大会記録で勝利し、優勝賞金80万元、大会記録100万元の計180万元を獲得した。女子はエチオピア籍のAskale Merachi Wegi選手が2時間28分31秒で優勝した。あのコースと天候で2時間9分台で走れるのは潜在的には5分台の能力があるのは間違いないと思う。

筆者の動きを紹介する。日本ではレースの45時間前に起床するのが常識のようだが、早朝レースが常識の台湾でスタート4時間前に起床する一般ランナーには会ったことがない。筆者は、スタート2時間半前の起床が定番であるところ、台北マラソンは6時半スタートなので、4時起床となり、5時にタクシー（今年は地下鉄の始発が5時20分に繰り上げられたが、間に合わない）で出発し、5時半に現地着。今回は、荷物預けがスタート30分前の6時に締め切られるのでかなりの混雑となったが、どうにか30分前にはスタート地点へ移動できた。

筆者は、A区からF区に分けられた中でB区からの出走（多分持ち時間3時間40分以内）。人の出入りの管理は、今回は比較的厳しくなっており、B区内でC、Dゼッケンをみかけることはなく、20分前でもB区のエリア内はすし詰め状態ではなく、体を動かす余裕があった。首尾よく、帽子



マスク着用のスタート前の様子



推測 15 K地点、3 時間半ペースと大集団形成

に黄色の目立つ風船をくくりつけた3時間30分のペース（1キロ平均4分58秒）の知人を見つけて、彼らと一緒に移動したことで、Bブロックの最前列の好位置を確保できた。感染防止のため、準備体操や来賓の挨拶もなく、直前までマスクを着用して定刻通り号砲、マスクはポケットにしまい込む。30秒以内でスタート地点を通過し、渋滞もなく最初の1キロから4分台のラップを刻む上々の滑り出し。小雨の中、水たまりを気にしながらも仁愛路、中正記念堂、總統府をかすめて台北の早朝を駆け抜ける。雨天のせい、7時前の市内の観衆はまばらである。5Kを24分台、10Kも49分台と5分以内のペースで着実に進む。台湾のペースは、前半に速いペースで走り先に貯金をしていて、ラスト5キロで吐き出し最後に帳尻を合わせる人が多いが、今回のペースは正確に1キロ5分前後で距離を重ねていく。

レース後にランニングサイトで見つけた素人カメラマンが投稿した写真（これが台湾では無料でDLできます）を確認すると15K地点の写真では100人以上の超大集団の中で走っていたことが確認できた。これだけの大集団だと風除けになる利点があった一方で、エイドでの混雑は尋常では

なく、かなり気を遣いペースも乱れ、エイド通過時のラップタイムは5-10秒ほどのロスを生じていた。想定ペースよりも2分以上の遅れで21Kの中間地点は1時間44分34秒で通過、イーブンで走りきれば目標の3時間29分はギリギリだが、後半の失速はもちろん、最後の195Mで1分は余裕を持ちたいのでどこかで意識的にペースアップをしないといけない。21K過ぎからは新コースの自動車専用道路である環東高架橋を上るが、多くのエリート選手が指摘したように風雨が強く、体力を消耗したが、この頃には大集団は、分解しつつあったが30人ほどの集団内にいたためダメージは最低限で助かる。30K手前から例年だと横風が強い鬼門の河原コースに移るが、追い風となり、快適な走りとなる。35K通過後も、まだ余裕でペースにつけていたので、自己ベストへの期待が高まったが、20秒ほどしか貯金がなく、最後の2Kはキロ4分半ペースまで上げる必要がある。40Kは3時間18分59秒で通過、残り11分で2.195Kとかなり厳しくなったが、ここまで一緒に走ってきたペースが、さあ俺たちの仕事はここまで、目標目指してスパートだと周囲に掛け声をかけたのを機会に周囲のランナーと

表3 2020 台北マラソン Sub3、Sub3.5 完走者の変遷

	男子 Sub3	男子 Sub3.5	女子 Sub3	女子 Sub3.5
2018 年	147 人	772 人	14 人	40 人
2019 年	135 人	848 人	8 人	42 人
2020 年	279 人	1280 人	9 人	68 人

一緒に加速態勢に入ったが、ペーサーたちも3時間30分の任務達成が危ないと思ったのか、彼らと抜きつ抜かれつ状態になる。観衆がかなり増えていた南京東路をひた走り、41 Kを過ぎ競技場が見えてきて歓声も最高潮となりながら周囲は私と同様にサブ3.5を目指して必死の形相、ペーサーたちには競技場に入るところで抜かされたが、最後はなだれ込むように団子状態でゴール！ネットタイムはなんと3時間30分ジャストであった！惜しくも自己ベストには13秒及ばなかったが、自己2番目の記録となった。最後の目抜き通りの南京東路から競技場に入るラスト1 Kは沿道の応援も多くアドレナリンが出るコースであり、私自身も最速ラップを刻めたのが個人的には満足であった。

ゴール後はボランティアから、新しいマスクを受け取り、荷物及び完走賞品の引き取り、少しだけ競技場内でレースの余韻に浸ることとなった。



41.5 K地点 (3人目が筆者)



ゴールの台北陸上競技場

#### 4. レース後の雑感

日本はじめ世界がコロナ禍で苦しむ中、このような大規模イベントのレースが開催されたことに対し、改めて防疫に携わる関係者及び主催者には感謝を申し上げたい。台湾でも2021年の1月中旬以降には桃園の病院で院内感染が起きたことで、筆者がエントリーしていた、1月末以降のレースは軒並み中止か延期となっており、2020台北マラソンは絶妙なタイミングで開催されたといえる。

今回のレースで感じたのは、「高速化」である。日本のマラソン、駅伝でも新記録ラッシュが起きている背景に、NIKEを中心としたカーボン入り、厚底靴の浸透があるのは間違いないが、台湾においてもこの傾向は証明されたようである。表3はこの3年の台北マラソンのSub3 (3時間以内)、Sub3.5 (3時間半以内) 完走者の変遷である。厚底が浸透した2020年のレース結果は、興味深い。男子に関しては、Sub3ランナーは前年の135人から倍増の279人、Sub3.5も848人から1280人と約1.5倍に激増している。女子に関しては、Sub3達成者は何故か微減である。これは、女子のエリート層がさほど増えていないことを意味するのかわからないが、Sub3.5は男子同様、激増しているので、来年以降に期待したいと思う。

今回は100人以上の大集団での走行、ラスト1Kはアドレナリンの出るコース設定、充足感充分の競技場でのゴールと、ゴール後のトラックから観客席を眺める風景は、形容し難い達成感を残すことになった。来年こそは、懲りずに自己記録更新をと誓ったレースであった。