



沿道で
ランナーを
応援しよう!



ロンドン・マラソン

応援
ガイド

P10・11の写真はすべて © TCS London Marathon (www.londonmarathonevents.co.uk/london-marathon)

■4月26日(日)に開催される「ロンドン・マラソン2026」まで、カウントダウンが始まった。過酷なレースを黙々と走るランナーたちにとって、観客からの熱い応援は大きなエネルギーになる。自宅でBBCの中継を観るのもいいけれど、せっかくなら沿道から声援を送ってみるのはいかがだろうか。

1981年の初開催以来、今年で46回目を迎える同大会。仮装したチャリティ・ランナー、自己ベスト更新を目指すクラブ・ランナー、世界をリードするプロ・ランナー、そして抽選に当たった幸運な人が、42・195キロを駆け抜ける。かつては瀬古利彦選手(1986年大会)と谷口浩美選手(1987年大会)も出場し、優勝を飾っている。

今年の出場権をかけた抽選には、世界記録となる113万人超が応募。昨年の84万人超も世界記録だったが、それを大きく上回った。また昨年は5万6640人が完走したが、これも単一マラソン大会における完走者数の世界記録(当時)で、チャリティ団体への寄付の総額も8730万ポンド(186億円超)という巨額の数字をたたき出している。まさに名実ともに、世界一の都市マラソンと言える。

走るコースは初回時とほぼ変わっていない。歴史的海事地区のグリニッジからスタートし、バッキンガム宮殿の前でゴール。大勢の観衆であふれる熱狂の中心で応援したいなら、中間地点のタワーブリッジか、ゴール地点のザ・マルに足を運ぼう。ただし、しっかりとランナーを見るためには、早朝から準備する必要がある。レースは混雑を避けるため、エリート(プロなど)と車椅子は午前8時30分、一般は午前9時30分以降と、時間差でのスタートとなる。

より多くの人が参加できるように、来年は2日間の開催を計画しているという噂のロンドン・マラソン。今年は積極的に楽しんでみては?



ゴール バッキンガム宮殿

ゴール目前、テムズ河沿いのロンドンのランドマークが建ち並ぶエリア一帯は、お祭りのような陽気な雰囲気が漂う。



40～41km 地点 ロンドン・アイ／ビッグベン



残すところ3分の1を切って、レースが一気に白熱。本気で走るランナーたちがぐんぐんペースを上げ始めるので、応援にも熱が入る。



30km 地点 カナリーウォーフ



20km / 35km 地点 タワーブリッジ

屈指の絶景応援スポットと言えば、やはりタワーブリッジ周辺。橋を渡った先はコースの折り返し地点であり、BBC がランナーのインタビューを行う場所でもあるので、とにかく人、人、人…の大混雑。かなり早い時間から待機する必要がある。



10km 地点 カティ・サーク号

グリニッジ駅とブラックヒース駅の間に広がる「グリニッジ・パーク」からレースがスタート。ただ、ランナーの集合エリアは5カ所あり、ゼッケンの色で振り分けられている。また、レース序盤の混雑を避けるため、スタートラインも3カ所に分散。周辺一帯はかなりの人混みになりそう。だが、ランナーたちの応援が終わった後、グリニッジ散策を楽しむのは魅力のひとつ。

完走者には記念メダルを授与

過酷なレースを完走した後にもらえる記念メダルは、ランナーにとって達成感だけでなく、一生の思い出にもなる特別な品。なかでもロンドン・マラソンのメダルは、裏側にレース中を通り過ぎたカティ・サーク号やタワーブリッジ、ロンドン・アイ、ビッグベンなどが刻まれており、しかも毎年デザインが若干変わるのが特徴だ。



数日前からの道路封鎖に要注意！

大会当日は当然ながら、マラソンのコースとなっている一部の道路は2日前から閉鎖される。バスも迂回運行となるので要注意。コース前半部分は最終ランナーが通過した後、午後1時ごろから順次再開通していくが、後半部分は翌月曜の朝まで封鎖の予定。詳細はTfL（ロンドン交通局）のウェブサイトを確認しよう。



コスチュームでギネス記録に挑戦！

奇抜なコスチュームのランナーは大抵がチャリティー目的だが、それだけでなく、ギネス世界記録にも挑戦している場合が多い。昨年の世界記録挑戦は87件（103人）だった。今年の注目は「キャプテン・アンダーパンツ」のマラソン最速記録（エヴェリーナ・ロンドン児童チャリティー団体への支援）、鎧着用でのマラソン最速記録（がんのチャリティー団体への支援）など。



追跡アプリをダウンロードしよう！



特定の応援したいランナーがいる場合は、ロンドン・マラソンの公式アプリをダウンロードしておこう。ランナーの苗字、あるいはゼッケンの番号を入力すれば、現在の走行ペースと5kmごとのラップタイムに基づき、予想ゴールタイムなどが表示されるので便利。「今どこ？」「もう通り過ぎちゃった？」という心配も無用だ。

来年は2日間の開催に!? エントリーするには？

応募者数が113万人を超えるという劇的な急増を受け、来年は4月24日（土）と25日（日）の2日間の開催が検討されていることが、3月末に報道された。まだ詳細は明かされていないが、例年通りなら、大会開催の数日前に翌年の応募が解禁となる。公式サイトをチェックしておこう。



今年出場する有名人は？

今年はなんと、人気アニメ「ペッパピッグ」のダディピッグが出走！補聴器を使い始めた息子ジョージのために、国立聴覚障害児協会へのチャリティーランに挑戦する。18日放送のアニメ番組内だけでなく、もちろん大会当日も走るので応援しよう！（アプリで追跡可能／詳細は14ページ）。「イースト・エンダーズ」の俳優アダム・ウッドヤット、歌手のアレグザンドラ・バークも出場。

