

## 第5回川の道フットレース参加記 ～最長のレースは楽しみも最長～

No.65 東京都：征矢 三樹

はっと目覚めると、まだ日は高く心地よい風が吹いていた。小1時間も眠っていただろうか。目の前には、ゆっくり流れる千曲川の川面と新緑がまぶしい。日頃感じたことの無い開放感と爽快感にしばし浸った後、またゆっくりと走りだした。東京をスタートしてから、4日目に入り、走行距離は360kmを越えている。膝やアキレス腱に痛みを感じ、足に肉刺もいくつか出来て疲労も重なってきている。でも何故か、心は浮かれ愉快で気分は最高である。

今朝、長野の豊野で夜が明けてから、ずっと千曲川沿いを走っている。志賀や信越の山並みを遠望し、川面や沿川の集落や鉄橋を眺めて走っていると厭きることが無かった。

今回初めて520kmを走った私には、豊野から津南に至る60kmが520kmの川の道の中で最上のステージだった。

### ○ 川の道という旅

川の道はレースなのだろうかと思った。CP15の篠ノ井橋を過ぎた辺りで、37番の中村さんと別れてから、CP19の津南町まで85kmの間他の選手とは全く会わなかった。ゼッケンを付けているからレースだろうし、野沢温泉村のコンビニで店番のおばちゃんに話を聞くと、藤原さんらしき女性の話と、その後何人かぼつりぼつりと通過していったという話だった。コースは合っているし選手もいるようだ。

でも全く自分のペースで、自分の足と相談しながら、時には走りに集中し、時にはへたって、時には居眠りをし、時には美しい景色に見入っていると、僕にはレースというより旅という感覚が合っていると思った。

### ○ 520kmを走れたことがとても嬉しかった

520km走れたことが何より嬉しかった。館山実行委員長が意志さえしっかり持てば完走できると二度程宣言してくれたので、迷える子羊のような僕は神の教えにすっかり信じ切って、スタートした時には完走できると信じていた。飯山を過ぎ、新潟県に入って津南・小千谷・長岡と新潟が近くなるに従い現実的になると喜びが増していった。

長野の豊野あたりで夜間走行の彷徨から立ち直り、引き締まった空気の中でリンゴの花と飯縄山を見ながらipodでエリッククラプトンのSUNSHINE OF YOUR LOVEという快調な曲を聞いて走っていた時は、320km走った後でもまだ軽快に走れていることが限りなく楽しく嬉しく、思わず踊り出しそうになった。

### ○ 幾山河越えても美しい景色が待っていた

秩父から先の新緑の荒川上流部、さらに源流の中津川溪谷は緑がとてもきれいだった。野辺山では北斗七星が大きく見えた。一夜明けて南牧村から佐久にかけての千曲川上流部は、走路から少し横に入って橋の上に立つと大きな石の間を流れ下る溪流があった。振り返ると八ヶ岳の山並みが、長大な山容を見せてくれた。右端の前山の奥に丸く白い頂を見せていたのは蓼科山であったのだろ

うか。

佐久からは、雪の無くなった浅間山や湯ノ丸山、北八ヶ岳や霧ヶ峰が見渡せた。島崎藤村が愛した、東信濃のいざよう河波の千曲川も垣間見た。

寄り道した海野宿の町並みも良かったし、飯山の寺巡りや仏壇に張る金箔を張り巡らしたトイレも面白かった。善光寺では早朝からご開帳を待つ信者の行列に驚いた。

豊野からは千曲川をいつも隣に見て走った。背景には、左に飯縄山、右には遠く岩菅山や焼額山等の志賀の山々、正面にはコニーデ型の高社山（高井富士）が千曲川と対をなして際だっていた。さらに進むと左手に鍋倉山など信越トレイルの平坦な山並みが面々と続くのが見えた。

小千谷を過ぎると信濃川も遠ざかり、夜になってしまって弥彦や越後の山々は残念ながらうかがうことができなかった。ここは走っても走っても新潟平野という感じであったが、夜明けになってゴール真近の信濃川河口部は朝日に映えた峻厳な美しさが漂っていた。ゴールの日本海はやさしく僕を迎えてくれた。

#### ○ 夜は眠かった

普段 8 時間以上寝ている私にとって夜間走行中に生じる睡魔が辛かった。2 日目の南牧村付近、3 日目の長野市内は特に辛く、フラフラしながら彷徨しているのが自分でも解った。仮眠する場所を探すために遠くの駅舎まで行ってみたりして時間もロスした。

日が登り始める 4 時半位になると急に元気になるのだが、その前がいけなかった。レストポイントでは、合計 16 時間 42 分滞在したのでそれなりに休んだつもりであったが、夜中になると魔物が誘いに来た。それに対して昼寝はなんと心地よいものであろうか。

#### ○ 520 km も走ると多少の変調はある

1 3 CP（2 6 5 km）の小諸以降で、左膝の痛みと右足アキレス腱が痛みだした。多分、海ノ口あたりからの下り坂を少し飛ばしすぎた報いと思われる。何とか 1 9 CP（3 9 4 km）にたどり着きテーピングをしたらゴールまで何とかなった。ゴール前の 2 0 km は元気に走り通したかったので、大会参加記で読んだバッファリンを飲んだら痛みが和らぎ、結構速いペースで走ることができた。

#### ○ 楽は楽の種。練習はそれなりにやった

今まで走った最長が雁坂峠越え秩父往還の 143 km で 520 km の完走には不安があることと、10 月のハセツネ以来長い距離を走っていないので、1 月末に館山若潮マラソンを好記録で終了した 2 月から超長距離の練習を開始した。

2 月には、100km 走、75km 走、53 km 走、トレイル 30k 走、青梅マラソンなどで月間走行距離 530 km。3 月には、42km ペース走、25 km 夜間走行、トレイル 30k 2 本、荒川市民マラソンなどで月間走行距離 460 km。4 月は、58km 走、38km 夜間走行、35km 走をして、トレイルレースのハセツネ 30K 以降は距離を落として調整した。もう 1 本 3 月くらいに夜間走行を含めた 100km 走をやりたいかったが、調整はまらずであったと思っている。練習も楽しくできた。

#### ○ 本当は日本海の夕日が見たかった

レースのコースタイムの計画は第 3 回の CP 毎のタイムテーブルを参考にした。目標時間は日本

海で夕日を見ようと思って検討したが、4日目の18時では105時間、5日目の18時では129時間となり一方は早すぎるし、もう一方は計画としては遅すぎるのであらかじめ夜明けの5日目朝6時到着117時間あたりを目標とすることにした。あとは、この時間に到着した人のコースタイムを参考に計画を立て、ゴールは概ねその通りとなった。

#### ○そばとアイスクリーム

序盤は胃痛もあってあまり食べることができなかったが、レストポイントのこまどり荘では結構回復しカレーをいただいた。秩父から海の口のコンビニがない区間は、アルファ米の赤飯、アンパン程度の補給で済んだ。小諸のホテルで食べた中華バイキングと生麦酒が久しぶりのまともな食事だった。その後は、津南の深雪会館でのソーメンやご飯のほかは、蕎麦、カップラーメン、へぎ蕎麦など麺類とアイスクリームが主体だった。小千谷では和田さんに、麦酒とおにぎりや笹団子などをいただいた。食事は少なかったように思う。

#### ○一人では出来ない一人旅

スポーツエイドジャパンのスタッフの方々、ボランティアの方々、私設エイドの方々には、とてもお世話になり感謝しています。どうもありがとうございました。

各ステーションでは暖かく迎えてもらい、顔を見るとほっとして道中の疲れも霧散する感じであった。食事は美味しく、話を続けているとあっという間に時間が経ってしまうので、切り上げるのに勇気がいった程であった。

振り返ると、まさに夢のような楽しい旅（レース）であった。舘山さん自慢の「川の道」のコースは、確かに最高で十分楽しませていただいた。