

第11回さくら道

国際ネイチャーラシ完走記

深水 滝夫

コース 名古屋城→岐阜市→郡上市白鳥町→荘川村→平村→金沢・兼六園 250キロ
制限時間 36時間

日程 2004年4月23日（金）15：00 開会式・オリエンテーション

24日（土） 6：00 スタート/名古屋城

25日（日）18：00 ゴール/金沢・兼六園

26日（月）10：30 記念植樹・表彰式/郡上市白鳥町白鳥ふれあい創造館

ランナー エントリー 77名（内外国ランナー13名 国内ランナー64名）

出場ランナー72名（内外国ランナー13名 国内ランナー59名）

参加料 40,000円

完走率・数 72%（52/72）

深水成績：34時間35分（39位）

■太平洋と日本海を桜のトンネルで結ぼう！

太平洋と日本海を結ぶ266キロを桜のトンネルで結ぼうと、壮大な夢に挑んだ男がいた。その男は名古屋と金沢を往復するバスの車掌・故佐藤良二。

御母衣ダム建設で水没する山寺の樹齢450年の桜の古木が移植され、見事に蘇った桜を見てその生命力に感動、バスの走る道沿いに桜の苗木を植える決意をした。

貧しい蓄えで桜の苗木を買い、2000本も植えただろうか。彼は病に倒れ、志半ばで力尽き、47歳の短い生涯を閉じた。

彼が夢見た「桜のトンネル」を走り抜けると言う形でその意志を受け継ぐとともに、沿線の方々に桜の植栽を呼びかけようと、このウルトラマラソンは始まった。今年で11回目である。

■「佐藤桜」に見送られて…

佐藤氏が植えた桜を誰もが「佐藤桜」と呼ぶ。

既に花を落とし新緑に変わったその桜は、名古屋城の広場の一角にあった。そこがこの大会のスタート地点。

ランナーは思い思いに佐藤桜に触れてスタートラインに立つ。

スタートは3分間隔のウェーブスタート。第1組14名が6時00分拍手に送られてスタート。私も佐藤桜に完走をお願いして6時06分、3組目でスタート。天守閣をほぼ半周して正門から一般道路に出る。

正門出たところで「兄貴っ」と呼ぶ声の方を見ると豊田市に住む弟だ。カメラ片手にビデオを撮ってくれている。

昨年スパルタスロンで一緒だった神戸の斉藤君と談笑しながら岐阜市に向かってキロ6分くらいのペースで走る。

市街地は道交法を守って歩道を走ることになっているが、傾斜が付いていたり、段差があったりして走りにくい。

エイドでコーラを飲んでいると、6組で私より9分遅れでスタートした2003スパルタスロン女性優勝者の坂本さんが追いついて来た。さすがに速い。

小柄な彼女の背中では、数キロ走ったら見えなくなってしまった。

約30キロあたりで愛知県から岐阜県にはいる。

11時、岐阜市の市街地を走るランナーは、まだ、余裕。

天気予報では24日から25日にかけて冬型の気圧配置とのこと。

気温は15℃前後だろうか。薄っすらと汗をかく程度。爽やかで、走るにはベストコンディション。

でも、夜は山浴いで雪だと言う。九州人には、にわかに信じ難いが予報をまさかと思いつつ、ランニングスタイルは、ロングTシャツとハーフタイツにした。ランパン・ランシャツ姿のランナーはいない。

■長良川沿いを北上

55キロあたりで美濃市に入ると、国道156号線と長良川が縫うようにしながら北上している。

ランナーはその156号線を北に向かってひたすら走る。

少しずつ登っているが、まだ、疲れていないこともあり、気にするほどの坂ではない。

長良川は、荒々しく砕けたり、淀んだりしながら、微かに緑色した雪解け水を太平洋に運んでいる。数少ない日本の清流の一つ長良川が、黙々と走るランナーを癒してくれているようだ。

まだ、釣り人の姿は見えないが、鮎が解禁になったら太公望達で賑わいを見せることだろう。

■まさかの雪は本当だった

岐阜市で16℃あった気温が、標高約400mの郡上市白鳥町にはいると日没も相俟って6℃まで低下。

手袋してないと手が冷たい。

エイドの人に「いらなくなった軍手あったら頂けませんでしょうか？」と尋ねると若い男性がどこかに走る。

そして、「どうぞ、使って下さい」と、まだきれいな軍手を差し出してくれた。ヨシ！これで大丈夫だ。

実は、次のエイドに夜間用の着替えを預けているが、その中にランニング用の手袋を入れたかどうか自信がないのだ。

107キロ地点、No.21のエイドに到着。

ここは第1チェックポイントである。時刻は17時52分。制限は20時だから約2時間の貯金だ。

スパルタスロン仲間の医師、亀井先生が今回は腰痛のため出場を断念し、医療スタッフとしてサポートに加わっている。

「深水さん、時間はタツプリ。マイペースで…」とアドバイス。こう言う人がサポートしてくれていると本当に心強い。

第2チェックポイント（荘川村）からの連絡では、雪が降っているとのこと。やっぱり天気予報は嘘ではなかったことをここに来て納得。

預けておいた荷物を受け取り、防寒と夜間走行の準備をする。

まず、ハーフタイツの上からロングタイツをはく。そしてロングTシャツを二枚重ね着。その上からウィンドブレーカー。

心配だったランニング用の手袋は入っていたので軍手の下に着ける。

最後に帽子の上にヘッドランプをつけて準備完了。

■峠越え

白鳥町を出るといよいよ本格的な登り。もう、周りは暗い。
ヘッドランプで足元を照らし、前傾姿勢でストライドを小さくして登る。
「絶対歩かないぞ」と自分に言い聞かせながら…。

道路に設置してある電光案内板が1℃を表示。暗い空から小雪が落ちてきた。
このあたりのエイドはどこもストーブをガンガン焚いてランナーを待ち受けてくれる。
そして、差し出された暖かい蒸しタオルで顔を拭くと生気が蘇る。

約130キロ地点が、このコース最高地点。標高約880m「ひるがの分水嶺」だ。
なんとか歩かずに峠を越えることが出来た。そして、残り半分。あとは200キロ地点まで下り。
第2チェックポイントの荘川目指して小雪の中を進む。

寒い夜間、エイドを出ると、寒さで身震いしそうになる。
そして次に必ずやってくるのが尿意。エイドを出る度に尿意を催すので体の異常なのでは？
脱水症状になるのでは？と不安が増す。
レース後、亀井先生に聞いて解ったのだが、寒さで血管が収縮するので排尿の回数が多いのは正常な生理現象だそうだ。

■桜と雪と満点の星

気温はついに-1℃まで降下し、吐く息がヘッドランプに照らされ霧となって白く漂う。
雪は本降りとなってきた。道路脇の草木はすっかり雪化粧。

143キロ地点、雪の中にライトアップされた満開の桜が目飛び込んできた。
「荘川桜だ！」。
何と幻想的なのか。思わず足を止めて桜を見入る。まるで次元の違う世界に迷い込んだ錯覚さえ覚える。

この二本の桜の老木こそが、佐藤良二氏に太平洋から日本海まで桜のトンネルで結ぼうと決意させた桜なのだ。
つまり、この桜が「さくら道国際ネイチャーラン」の原点なのだ。

第2チェックポイントのエイドに23時36分到着。
話題はまず桜の話。ライトアップは、通常22時までだが、村の好意でランナーのために2

時まで点灯してくれるとのこと。
感謝。感謝。

約2時間の貯金を残して再出発。
更に北へ数キロ走ると小雪に変わる。そして、今度は北の空を仰ぐと北斗七星と満点の星たち。
寒さと疲れを忘れて、暫し大自然の素晴らしさに浸る。

■闇との格闘

ヘッドランプがだんだん暗くなって、ついに点かなくなってしまった。
エイドには特殊な電池など置いてない。予備の電池を持ってくればよかった…（反省）。
殆ど外灯はない。しかもトンネルが多い。真っ暗だ。コースの案内表示を見逃したらどうしよう。前後にランナーの姿は見当たらないし…。不安がつゆる。
しかし、止まる訳にはいかない。時折、すれ違う本部車やトラックのライトで照らされた道路状況をイメージインプットし、道路の凹凸につまずかない様に勘で走るしかない。
ジャボン！やった！雪解け水の水溜りに右足を踏み込んでしまった。
水は容赦なく靴下を透して指先まで浸入。冷たい。仕方ない。次のエイドまで我慢してストーブで乾かそう。

■エイドはオアシス

S、M、Lにランク別けされたエイドは、約5キロ間隔で50カ所。
Sは飲み物だけ、Mは飲み物と菓子や果物など、Lは飲み物・果物・おにぎりなどの軽食となっている。
しかし、どのエイドでも共通しているのは、ボランティアの方々の暖かい心。
日中暑い時には、冷たい飲み物やタオル。寒くなるとストーブを焚き、温かい飲み物や食べ物。更には、仮眠用の簡易ベッドまで準備されている。

コースは間違いないだろうか…不安を抱えながら走っていて、エイドの灯りが見えるとホッと
とする。
そして、温かい飲み物と軽食などを頂き、エイドの方々の親切にほだされていると、元気は
取り戻すものの、つつい休憩が長くなってしまふ。
ランナーはこうして各エイドでそれぞれ走るパワーを頂きながらゴールを目指す。
ランナーにとってエイドは、まさにオアシスなのだ。

■夜明けの白川郷

173キロ地点、世界文化遺産に指定されている白川郷合掌集落の「道の駅」白川郷が第3チェックポイント。4時38分到着。

電池切れトラブルでもたつたため、貯金が2時間弱となってしまった。

東の空が白みかけている。もう、電池も不要だ。そして、残り100キロ切った。まだ、足は大丈夫だ。睡魔もまだ来ない。さあ、頑張ろう。

白川郷を出ると、庄川沿いに相変わらずトンネルやスノウセットが続く。

国道156号線を更に北上し、富山県にはいると完全に夜が明け、雪をかぶった北アルプスがランナーを迎えてくれた。

■最大の難所、五箇山

富山県平村に入って暫らくすると、国道156号線と別れ304号線にコースを変える。

いよいよ、このコース最大の難所、五箇山の登りだ。

五箇山を見上げると九十九折れの急坂が続く。約2キロで250mの標高差。

「あそこまで登るのか…」と思うと意気消沈。200キロ走ってきたランナーに駄目押しの試練を課す。

さすがに、この坂は歩いているランナーが殆どだ。私も、それを見て妙な安心感を覚え歩いて登ることにする。

五箇山の中腹には二本の長いトンネルがある。

トンネルの中は結構車の往来が激しいため、一段高くなった狭い歩道を走る。しかし、水が滲みだして泥水となった水溜りが無数にあり、走り難いが排気ガスの中では歩きたくないので一気に駆け抜ける。

トンネルを抜けるとNo.41のエイド。

ここに来て膝と足が痛い。寒い夜、下りが延々と続いたからだろうか。このあと更に福光まで急な下りが続く。

ヨシ！鎮痛剤を服用して残りフルマラソンの距離を乗り越えよう。

少し遅れて到着した女性ランナーも足が痛そう。「鎮痛剤あげようか？」と言うと、ぜひ、欲しいと言う。

鎮痛剤は胃が荒れる場合があるので、胃薬の錠剤も同時に服用するよう勧める。

■睡魔回避

21.2キロ地点、第4チェックポイントに11時01分到着。貯金は1時間半となってしまった。

エイドのスタッフから「ザルそば食べる?」。意外な問いかけに、一瞬「えー、ホンマかいな?」と疑ったが、ある、ある、「ザルそば」が。ちゃんとネギもワサビも付いている。これで最後と言う「ザルそば」をご馳走になり、得をした気分で再スタート。

午後1時。頭がボーっとして来た。眠い。イカン!これは睡魔の前兆だ。

次のエイドまで頑張ってしまうもなければ仮眠しよう。と、その時、一台の車がスーッと側に。「兄貴、応援に来たぞ!」と弟。突然の出来事に眠気が飛んでいってしまった。睡魔は萩往還とスパルタスロンで経験したが、その眠たさたるや半端じゃない。とにかく、走りながら居眠りをするくらいなのだ。過去に、眠たさを我慢できなくてリタイアをしたランナーもいると聞く。

No.45のエイド13時40分到着。

距離表示を見ると、あと21キロ。ハーフマラソンを4時間20分以内で走ればいい訳だ。まだ、足も元気。完走を確信してオニギリを頬張る。

■完走! 苦しみが感動へ

金沢市に入って国道304号線を右折、159号線に進路変更。

この159号線を道なりに進むとゴールの金沢・兼六園だ。

ゴールは秒読みにはいった。しかし、疲れと焦りで次のエイドがだんだん遠く感じる。

一方、ゴールを直前にしたこの情景と感覚をしっかりと記憶に留めたくて、感性を全開させながら走る。

兼六園の細い路地の坂道を登ると拍手と歓声に包まれた。

「お帰り」の歓声の中、感動のゴールは無意識に両手の拳を天に突き上げていた。

促されて右を見上げると「佐藤桜」。完走のお礼を込めて抱きしめる。

歩かないで越えた「ひるがの分水嶺」。

寒さとの闘い「雪の庄川」。電池切れで暗黒の「庄川沿いトンネル群」。

歩いて登った「五箇山の九十九折れ」。

これらの苦難を、完走が一挙に感動に変えてくれた。

そして、長い長い一日半が全て終わった。

「佐藤桜物語」がなかったらこの「さくら道ネイチャーラン」そのものもなかっただろう。その「佐藤桜」と700名のボランティアの方々に走らせてもらったことを感謝。

《参考データ》

*練習：1月585キロ 2月601キロ 3月506キロ 4月調整312キロ
ロングは50キロ以上2月と4月に各1回

*体調調整

- ①胃酸分泌調整剤：レース1週間前から夜1日1錠服用
レースでは約50キロで1錠服用
- ②胃腸調整剤：10キロで10錠服用
- ③鎮痛剤：208キロ以降数回胃薬と同時に服用
- ④総合ビタミン剤：約20キロに1回服用
- ⑤塩分：エイドの梅干で対応
- ⑥VAAM：約40キロに1本（スペシャルドリンクとしてエイドに預ける）
- ⑦給水・給食：エイドで対応

*ランニングスタイル

- ①昼間：帽子、ロングTシャツ、ハーフタイツ、サングラス、ウェストポーチ
- ②夜間：帽子、ヘッドランプ、ロングTシャツ2枚の上からウィンドブレーカー
ハーフタイツの上からロングタイツ、ランニング用手袋の上に軍手
点滅ライト（帽子の後ろに装着）、ウェストポーチ
- ③シューズ：ウェーブエアロ（履き替えなし）