

2007年の観覧舎マガジンに「ウルトラのお遍路さん」という記事があり、遍路を走って回ったウルトラランナーの記録があった。この記事を見ていつかは自分も行ってみたくてと思ったが具体的に考えだしたのは2010年からで、とりあえず「般若心経」を通勤電車の中で聴いて練習した。

60歳で退職した2011年は何かと慌ただしく実行できなかったが、2012年になると時間の余裕もできたので5月の連休にある橋湾岸173kmが終わって準備を始めた。

まず出発1週間前に次の遍路用品をインターネットで購入した。

背文字入り袖付白衣、丸笠、ポンチョ、納経帳、納札、輪袈裟、経本、念珠、さんや袋、遍路用地図（四国遍路ひとり歩き同行二人）。走るので、さんや袋と納経帳は小サイズにした。

これ以外に必要な杖、線香、蠟燭は1番札所霊山寺にて発心前に購入した。

走る時の服装は靴アシックスゲルカヤノ18、靴下はザムストのHA-1、ワコールのインナーパンツ、アシックスのロングタイツ、アシックスのランパン、長袖Tシャツ、サングラス、遍路用白衣、竹製丸笠。遍路用品は暑さや雨に対して優れものです。長袖Tシャツは途中から使わずファイントラックのアンダーウェアと白衣の組み合わせが良かった。靴下も途中で買った250円のスポーツオーソリティオリジナルで十分だった。

予備服（ウインドブレーカー、長袖Tシャツ、ハーフパンツ、インナーパンツ、靴下）

メディカルセット（ロキソニン、ガスター10、アンモニア、ワセリン、オロナイン、爪切り、鋏、テーピングテープ、バンドエイド、針と糸）

宿セット（タオル、髭剃り、顔用クリーム、櫛、シャンプー、洗濯洗剤、物干しロープ）

充電器（携帯電話、カメラ、GPS）手袋、ライト、財布などを準備し、これらを入れるリュックはグレゴリーのフューリー24（容量24リットル）を出発4日前に購入して肩ベルトに携帯電話ケースとカメラケースを取付けた。

出発前に5月20日の宿（かどや椿荘）と21日の宿（旅館吉野）を予約した。

5月20日（日）9時に自宅を出発、JR、新幹線岡山経由で徳島県の板東駅に着き1番札所霊山寺にて杖、線香、蠟燭、それに迷ったが朱印用白衣を購入した。

宿は霊山寺近くの、かどや椿荘で遍路4回目の方と本日結願（89か所回った）の方の3人で貴重なお話を伺いながらの楽しい夕食だった。



1 番霊山寺



J R板東

☆1日目 5月21日（月） 曇り 37km

1 番霊山寺（りょうぜんじ）

2 番極楽寺（ごくらくじ）

3 番金泉寺（こんせんじ）

4 番大日寺（だいにちじ）

- 5 番地藏寺 (じぞうじ)
- 6 番安楽寺 (あんらくじ)
- 7 番十楽寺 (じゅうらくじ)
- 8 番熊谷寺 (くまだにじ)
- 9 番法輪寺 (ほうりんじ)
- 10 番切幡寺 (きりはたじ)
- 11 番藤井寺 (ふじいでら)

午前7時に宿を出て1番札所で発心。初日のためお経に時間がかかり一カ所に30分かかる。輪袈裟、念珠、経本を持ち本堂と大師堂でそれぞれ蠟燭、線香、納札、賽銭、般若心経を唱えた後、納経帳と白衣に印を頂く。3番金泉寺からはさっそく細い小道となり遍路を感じる。地図では9番法輪寺近くに食堂があるようになっていたので、昼食を予定していたが着いてみたら無かった。仕方ないので遍路道を外れて国道のうどん屋へ向かっていると、前から来たおじさんが「遍路道を外れているよ」と指摘してくれたが、事情を説明したら親切に戻り方を教えてくれた。歩き遍路には皆さん優しい。

16時50分に11番近くの旅館吉野着、すぐに着ていたものを有料の洗濯機に入れ入浴。どの宿にも洗濯機と乾燥機はある。有料の宿と無料の宿があるが、接待で宿の方がしてくれる所もあった。

宿泊者は長野の若い女性、千葉の自転車の男性、神戸の夫婦の5名で夕食を食べながら今までの経験やこれからの予定などを話した。長野の女性はスペイン・サンティアゴ巡礼470kmを歩いたそうで、今回も遍路スタイルではなく完全な山歩きのスタイルだった。千葉の男性とは24日、25日にも会った。

宿のご主人はサロマ湖100kmを走ったランナーだった。

明日の宿は6時間の山登りと疲労を考えて23km先の植村旅館を予約した。

☆2日目 5月22日(火) 晴れ 44km

- 12 番焼山寺 (しょうさんじ)
- 13 番大日寺 (だいにちじ)
- 14 番常楽寺 (じょうらくじ)
- 15 番阿波国分寺 (あわこくぶんじ)
- 16 番観音寺 (かんのんじ)
- 17 番井戸寺 (いどじ)

今日の行程にはコンビニが無いので宿をお願いしてお握り2個の弁当を作ってもらったが足りないので出発前に宿の自転車を借り、近くのコンビニで食糧を購入して6時30分に出発。

宿を出て直ぐに最初の遍路ころがしの山登り13km。普通は6時間で着くとのことだったが3時間30分で標高700mの12番焼山寺に着いた。このため予定していた宿(植村旅館)には昼12時頃に着くことになってしまうのでキャンセルして、宿を松本屋に変更した。松本屋の女将さんが現在地を訊くので「12番を少し下った鍋岩」と言ったら「今日中に着きますか?」と念を押された。普通の歩き遍路では無理な距離のようだ。

この鍋岩に食堂があったのでうどんを注文したら「遍路さんにはお接待です」と言われたのでありがたく頂いた。



12 番焼山寺への遍路道
山の尾根で左右とも斜面



焼山寺

17 番 戸 寺 についてのは 16 時 52 分 で 直 ぐ に 納 経 し た。17 時 で 寺 は 閉 ま る だ。心 配 し て い た 宿 の 女 将 さ ん か ら 17 時 10 分 に 電 話 が あ っ た の で、着 い た こ と を 伝 え る と 驚 い て い た。

夕 食 は 68 歳 の 四 国 の 男 性 と の 二 人。洗 濯 は 女 将 さ ん の お 接 待 だ っ た。

☆3 日 目 5 月 23 日 (水) 晴 れ の ち 曇 り 42km

18 番 恩 山 寺 (おんざんじ)

19 番 立 江 寺 (たつえじ)

20 番 鶴 林 寺 (かくりんじ)

午 前 5 時 起 床 jognote の コ メ ン ト に 返 信 し 6 時 30 分 朝 食、7 時 20 分 出 発。

徳 島 市 内 を 走 る が 地 図 ど お り に 走 れ な い。現 在 地 の 確 認 が 難 し く、何 度 も 尋 ね る が 街 の 人 は 遍 路 道 に は 詳 し く な い よ う で、予 定 を 外 れ 遠 回 り に 走 る。

宿 を 45km 先 21 番 太 龍 寺 の 先 に し よ う か と 思 っ た が 20、21 番 は 山 の 上 に あ る の で 松 本 屋 さ ん に 紹 介 さ れ た、地 図 に は 載 っ て い な い 農 家 民 宿 碧 (あおい) に し た。と い う か 他 に は 宿 が 無 い の だ。

20 番 鶴 林 寺 を 打 ち 終 り 山 を 下 り き っ た 所 の 遍 路 休 憩 所 に 16 時 10 分 迎 え に き て も ら っ た。宿 は 車 で 15 分 走 っ た 所 に あ っ た。こ の 時 間 か ら で は 21 番 の 先 の 宿 ま で 走 れ な か っ た の で 宿 の 選 択 は 正 解 だ っ た。

他 に 客 は な く 一 人 だ っ た。洗 濯 は お 接 待 で、綺 麗 な 宿 で 部 屋 に バ ス ・ ト イ レ が あ る の で 水 風 呂 の アイ シ ン グ が で き た。食 事 は い ろ り の 鍋 だ っ た。

ジャーニーランは3日目から5日目がきつく、その後は楽になると聞いていたのでマッサージやストレッチで筋肉のケアを入念に行った。左脇に軽いウエア擦れができたのでオロナインを塗布した。



☆4 日 目 5 月 24 日 (木) 晴 れ の ち 曇 り 56km

21 番 太 龍 寺 (たいりゅうじ)

22 番 平 等 寺 (びやうどうじ)

23 番 葉 王 寺 (やくおうじ)

6 時 50 分 に 宿 か ら 車 で 昨 日 の 終 了 地 点 ま で 送 っ て も ら い 7 時 10 分 に 出 発。

21 番 は 標 高 520m に あ る の で 朝 か ら 遍 路 こ ろ が し の 山 登 り で 息 が 上 が る。今 日 の コ ー ス も コ ン ビ ニ が 少 な い の で 21 番 を 打 ち 終 り 遍 路 道 を 外 れ ロ ー プ ウ ェ イ で 下 り て コ ン ビ ニ で 食 糧 を 購 入 し た。22 番 か ら 23 番 へ の コ ー ス は 予 定 を 変 更 し て 国 道 55 号 線 を 走 っ た が 自 販 機 も 少 な い 道 で 途 中 遍 路 マ ー ク を 見 落 と し た よ う で、ミ ス コ ー ス し て 30 分 ロ ス し た。

23 番 葉 王 寺 か ら 24 番 最 御 崎 寺 ま で は 75km あ り、今 日 の 宿 は 出 来 る だ け 先 に し た か っ た の で 23 番 か ら 15km 先 の 民 宿 杉 本 に し た が、15km 走 る の に 2 時 間 20 分 か か る 状 態 だ。酷 い 筋 肉 痛 で は な い が、リ ュ ッ ク を 背 負 っ て は 速 く 走 り た く て も 走 れ な い。

18 時 に 宿 に 到 着。他 に 客 は 無 く 洗 濯、風 呂、食 事 の 後、明 日 の 予 定 を 確 認 し、直 ぐ に 寝 て 疲 労 回 復 に 努 め た。明 日 の 宿 は 次 の 24 番 札 所 の 手 前 16km の 民 宿 徳 増 を 予 約。



☆5 日 目 5 月 25 日 (金) 小 雨 の ち 曇 り 46km

本 日 札 所 な し。

7時に宿を出たら小雨だったがポンチョは不要で10時頃にはやんだ。今日は札所はなく宿までの距離も長くないので急ぐ必要はなく気分は楽だったが、コンビニもなく左が海で右は山の単調な道だった。歩き遍路もこの区間はバスに乗る人が多いらしい。

佐喜浜という町で郵便局からウインドブレーカーとTシャツを自宅に返送した。これでさんや袋もリュックに入るようになったので走りやすくなった。伸びた髪を散髪もした。

16時30分に民宿徳増に到着。洗濯機、乾燥機は有料。遍路3人泊。地元産の魚や山菜が美味しかった。宿の前が太平洋でサーファー客が多い。

☆6日目 5月26日(土) 晴れのち曇り 46km

24番最御崎寺(ほつみさきじ)

25番津照寺(しんしょうじ)

26番金剛頂寺(こんごうちょうじ)

7時10分宿発、室戸岬に向かって今日も左が太平洋で右は山の国道55号線だ。

高知県最初の24番札所は室戸岬灯台の上にあるので急な山道を上がる。26番も山の上にあり歩きでもきつかった。26番に12時20分に着き今日の宿、二十三土温泉を予約した。

数少ないコンビニでは牛乳と野菜ジュース、ヨーグルトを買い栄養補給。宿には16時30分に到着。洗濯、乾燥機は無料。天然温泉で打たせ湯があり肩、足に当てるが足のふくらはぎは痛くて当てられなかった。翌朝も6時から温泉に入れたので身体が軽く感じられた。



室戸岬灯台

☆7日目 5月27日(日) 晴れ 50km

27番神峯寺(こうのみねじ)

28番大日寺(だいにちじ)

7時30分、お握り2個の弁当をお接待で頂いて宿を出発。ありがたいです。

27番は山の上で朝から山登り。朝は涼しいが汗がぼたぼた落ちるほどです。左が海で右が山の道が続くが途中1.5kmほど廃線跡の自転車道が、歩き遍路道になっていて松林やトンネルは涼しかった。10時に安芸市に入る。

13時に久しぶりにドライブインにてカツカレーを食べる。走るので今日もたくさんの歩き遍路を追い抜き、逆打ちの遍路とも話をしたが、3回目、4回目など1回目の人は少なかった。

16時40分今日の宿、丸米旅館着。客は歩き遍路が三人。高知市内の地図を借りて30番からスポーツオーソリティ経由31番のルートのコピーした。



芸西村琴ヶ浜
砂浜の右側、松林の中に遍路道がある

☆8日目 5月28日(月) 晴れ 50km

29番土佐国分寺(とさ こくぶんじ)

30番善楽寺(ぜんらくじ)

31番竹林寺(ちくりんじ)

32番禅師峰寺(ぜんじぶじ)

7時に宿を出発。南国市、高知市だが遍路道は割と田舎道で朝は涼しい。

30番から遍路道を外れてスポーツオーソリティへ行き橘湾岸173kmから使ってきた靴が500km走ってアウトソールが擦り減ったので買い替えた。幸いにも同じゲルカヤノがあった。

徳島市同様、高知市でも遍路道を外れよく迷うので地図の確認に時間がかかった。

30番、31番は山の上で歩いて上ったが今日は風があり涼しかった。31番からの下りでミスコースして山の反対側に下りてしまい、しばらくうろうろした。遍路マークのとおりに来たが遍路道は一本ではないのでこうなる。

桂浜に行く浦戸大橋を渡ったが本来の渡し船を使うべきだった。大きく遠回りとなり17時40分、今日の宿、高知屋に到着。すぐ前が32番札所だが時間オーバーで納経は出来なかった。

宿は女性二人組と夫婦、男二人の6人。女性二人組は4回目で逆打ちで30日以上歩いているそうだ。夫婦と会うのは18番以来だ。

閏年は逆打ち遍路が多いので何人も会った。



浦戸大橋

☆9日目 5月29日(火) 晴れ 47km

33番雪蹊寺(せっけいじ)

34番種間寺(たねまじ)

35番清瀧寺(きよたきじ)

36番青龍寺(しょうりゅうじ)

6時50分に宿を出て直ぐに33番に納経した。

朝の遍路道は涼しくて気持ちよい。清流の仁淀川を渡り35番に行く道が分かりにくく、何度も地図を確認してやっと着いた寺は山の上にあった。ここでも何人もの遍路に会ったが、山歩きスタイルの人もいた。

36番の手前4kmにある山道の峠を越えて下りた所でまたまたミスコース。橋を渡るようになっていたが橋が見えない。

おかしいと思いながら4kmも進んでしまい、やっと気付き引き返す。予約した宿に間に合わないで別の宿に変更したが、電話した場所はその宿のすぐ前だった。やっと橋を渡り36番を打ち返して宿に向かっていたら前日、宿と一緒にだった夫婦と男の人に会った。ミスコースで予定より2時間遅れていたの歩き遍路と変わらなかった。

16時10分民宿なずな着。洗濯機、乾燥機は有料。漁師宿で綺麗な部屋で、新鮮な魚介類で美味しい食事だった。何回も鰯のたたきを食べたが宿によってみな味が違っていた。

客は札幌からの若い女性との二人で、話をしていたら35番で会った山歩きスタイルの人だった。冬はスキーのインストラクターで、夏は時間があり遍路に来たとのことで10kgの荷物を背負って歩いているそうで足の肉刺と戦っていた。



36番青龍寺

☆10日目 5月30日(水) 晴れのち曇り 49km

37番岩本寺(いわもとじ)

7時に民宿なずな発。8km先のコンビニで食糧を購入。

今日は宿の設定に迷った。27km先の土佐久礼に2軒の宿があり、歩き遍路はそこを使う。37km先に標高287mの七子峠があり次の宿は50km先にしかないので行けるのか迷う。

結局、昼12時に決めることにして出発した。12時には30kmまで来たので先に行くしかない。七子峠は1時間で登りきったのであとは下りを楽に走った。37番札所を打ち終えて15時30分美馬旅館着。早く着いたのでゆっくりできた。洗濯機、



乾燥機は無料。客は男の遍路が5人。物凄く古い木造旅館だが、風呂やトイレはリフォームされていた。9,555円と今回一番高かった。

今日は5人の歩き遍路を追い越したが情報交換するなかで走り遍路は珍しいようで驚いていた。宿の女将さんも同様に驚いていた。

☆11日目 5月31日(木) 小雨のち曇り 49km

本日札所なし。

7時20分美馬旅館発。小雨だが雨具はいらない。1km先のコンビニで食糧を購入。次の札所までは80kmあり、どこまで行けるか分からないので気分が乗らないのは、天候のせいかもしれない。20km走ったら海が見えてきた。

黒潮町の遍路道は砂浜に沿ってあり気持ちよい。砂の畑ではらっきょうの収穫をしていた。ビーチのレストハウスはハワイのような雰囲気思わず生ビールを注文してしまった。綺麗なお姉さんが夏野菜のオリーブオイルあえを出してくれて一人いい気分だった。

15時50分、四万十川河口近くのペンションひらの着。漁師さんの経営でサーファー客が多い。部屋にバス・トイレがあり静かで良い宿で遍路は62歳の男性との二人。洗濯機は有料。食堂で60年代のイージーリスニングを聞きながらビールと土佐鶴を飲み、宿のご主人と3人での話で盛り上がり最高に幸福感を感じた瞬間だった。身体は疲労もなく遍路に完全に慣れた。



☆12日目 6月1日(金) 晴れ 49km

38番金剛福寺(こんごうふくじ)

6時20分ペンションひらの発。朝食は無くバナナやお菓子を接待でありがたく頂く。5kmのコンビニで朝食を食べお握り弁当など食糧を購入したら接待で500mlのお茶を頂く。高知のスリーエフというコンビニはお遍路さんに500mlのお茶を接待してくれる。四万十川を渡るのには本来は遍路用の「下田の渡し」を行くのだが8時にしか出ないので、最も河口に近い橋を7時に渡った。

ここで故障発生。右足首の上に痛みが発生した。3月10日の小豆島100kmで痛めた時と似たようなスネの筋肉の痛みだ。直ぐに靴下を交換し靴紐の締め方を変えたが、装備は昨日と同じなので何が原因かわからない。ロキソニンを飲み我慢して走り歩きを繰り返す。

四万十市から土佐清水市への峠を越えて足摺岬の38番金剛福寺に14時20分着。観光地でお店が多い。食堂でカツカレーを食べ、灯台などを見て回ったので1時間はいた。薬局で5cmテーピングと湿布を購入した。

38番から39番に向かう道は3本あるが、土佐清水市を経由して戻るコースを選んで宿を決めた。ここからの遍路道が分かりにくく、何度も聞きながら遍路ころがしの山道を進み、やっとのことで16時40分民宿夕日に着いた。

遍路は62歳の男性との二人泊。洗濯機、乾燥機は有料。部屋は広く食堂から夕日が見えるいい宿だった。

右足の痛みが次第に強くなったがなんとか走ってきた。湿布をして寝た。



☆13日目 6月2日(土) 曇りのち雨 42km

本日札所なし。

7時、右足にテーピングをして民宿夕日発。6km先のコンビニでお握り弁当などの食糧購入。

右足の痛みは昨日と変わらず次第に走れなくなったので歩きが多くなる。

39 番延光寺（えんこうじ）までは 52km で、元気なら走れる距離だが足の状態を考えて手前に 1 カ所しかない清水川荘を 12 時に予約した。強い雨が降り、初めてポンチョを使うがなかなか具合は良い。このポンチョは生地が厚く 500g と重いのが難点だ。

県道 21 号線は山の中を通り、車が離合出来ないぐらいの道で自販機などない。そのためか 28 番から 33km 地点に遍路小屋があった。ここは無人だが電気ポット、冷蔵庫、カップ麺、果物、コーヒー、お茶、お菓子などコンビニ並みの品揃えで、私はカップ麺を頂きながら買ったお握り弁当を食べた。すべて無料で個人が用意されている、山の中のオアシスだった。

この先でも地図と現在地が一致せず、役場の人に尋ねてやっと分かった。ミスコースではなかったが自分の地図を見る能力の無さを痛感した。

15 時 20 分、雨の降る中、清水川荘着。NPO 法人が経営している小さい宿で、綺麗ではないのでお勧めはできない。実は前日の宿で評判が良くないのは聞いていたが、他に宿がないのと、これも遍路だと思って決めた。洗濯機は有料と書いてあったが無料だった。

菅前総理も遍路で泊った宿で 5,200 円と最も安かった。風呂は小さいが木製で趣がある。風呂で足先を上下に動かすとスネでギシギシ音がするのが分かった。むくみもありこれ以上の走りは出来ないと判断し、高知県最後の 39 番延光寺で区切り打ちとして、今回の遍路歩きを終わることを決めた。

☆14 日目 6 月 3 日（日）晴れ 13km

39 番延光寺（えんこうじ）

6 時 20 分清水川荘発。すぐに逆打ちの 10 回目の人と会う。殆んど歩いて 8 時 20 分に 39 番延光寺着。これで今回の遍路も終了。バスで宿毛市駅へ行き乗り換えて宇和島駅へ。ここから JR で八幡浜へ。13 時にフェリーに乗り 16 時に別府着。

通し打ちを目指したが残念ながら足が壊れて区切り打ちとなってしまった。しっかり足を治して年内には残りの遍路道を走れるようにしたい。14 日間の移動距離は 620km だった。

