



## 第3回安芸太田しわいマラソン大会完走記

上野秀晃

平成24年9月16日に広島県で開催された第3回安芸太田しわいマラソン大会

<http://www.shiwai-m.com/> に参加しました。広島には約15年間住んでいたのですが、第二のふるさとと思っています。マラソンを始めたのは広島を離れてからなので、広島を88Kmも走るなんて当時では信じられないことです。

第1回しわいマラソンでは12時間56分という締め切り間際のゴールでした。第1回ということで距離表示の曖昧な場所もあり、もちろん持久力も不十分だったのが原因です。

第2回は12時間20分でゴール。4分前ゴールが40分前ゴールになりました。実は第2回の際も副鼻腔炎で頭痛と吐き気を伴って心配しながらの参加でしたが、無理に食べずに88Kmの間で飲み物と羊羹半分の摂取で乗り切れました。

第3回の今回は8月4日の久住での大分UMC練習会以降左膝痛が出てきて10日間休み、その後近くの公園の芝生上を2~4Km位ゆっくりジョギングして痛みが出始めるとすぐに止める繰り返しでした。アスファルト舗装の上を練習し始めたのは8月20日過ぎころで、何とか姫島トライアスロンに間に合いました。

しかしLSDが出来なくて、最長で27Kmを8月29日、24Kmを9月1日の2回でした。この2回のLSDで膝痛が出てきたらしわいマラソン参加を取りやめようと考えていましたが、幸い痛みは出ませんでした。例年はしわいマラソン前に3度は銭亀峠に上がるのですが、今年は時間が取れずに、上野ヶ丘の坂道で特に大分市美術館への坂を使って坂道の練習をしました。後は週6回以上毎日10Kmを目標に走りました。不十分なりに順調でした。

悪魔の微笑みは9月14日金曜日、大会2日前の朝でした。鼻水が出て喉が痛くなりました。なんていうことでしょうか。がっかりです。金曜日はずっと憂鬱でした。余談ですが時々「風邪が一発で治る注射をうってくれ、自分にはこんなに大事な予定があつて...。」という方がいますが、そんな注射はありません。体調管理有るのみです。大会前日土曜日、症状は上気道炎です。体温36.9℃でした。昼まで仕事で午後から出発しました。倦怠感が強かったので、例年は自動車で行っていたのですが急遽レンタカーを手配して、JRで行きました。途中豪雨のためソニックが行橋あたりでしばらく停車後徐行運転となり、45分位遅れたため新幹線も遅い便になりました。小倉駅で在来線から新幹線ホームまで走った際に動悸が著しく、心配になりました。体がきついながら、なんとかレンタカーをかりてホテルに落ち着いたのは20時前で、家の玄関から5時間半かかりました。自動車の方が早かったかも。



コンビニで買った夕飯を食べ、シャワーを浴びて一本だけビールを飲んでベッドに入りました。心配していた通り眠れません。最後に覚えていた時計は 23 時 02 分だったと思います。

頭痛のために目が覚め、時計をみると 0 時 17 分でした。持って行った体温計では 37.8℃でした。この数値がいくらであっても、もうどうしようもないことなので、あまり深く考えずに寝ました。

2 時 58 分に 1 回目の目覚まし時計をかけていたのですが、不思議とすぐに覚醒しました。体温は 36.7℃でした。この 2 日半でいちばん低い数値であったことと、0 時過ぎの強い頭痛は感じられなかったので出発を決定しました。好きな山崎のランチパックピーナツバター味としゃけおにぎりを食べて、ホテルの駐車場を開けてもらい出発です。約 4 時間しか眠れなかった計算ですが、レース前日に眠れなかったときは以前萩往還 140 km や行橋別府 100 km ウォークでの徹夜のレース経験を思い出し、「一睡もしてなくても昼間の大会なら大丈夫なはず。」と考えるようにしています。

広島市内からスタート地点の温井ダムまでは 70 km 弱、高速道路を利用して約 1 時間かかります。第 1 回は 200 名、第 2 回は 300 名、第 3 回は 400 名の参加定員と増えており、昨年止めた駐車場はすでに満車で、さらに予備の駐車場に止めました。スタート地点まではマイクロバスで送っていただきました。多くの方は前夜祭に出席されて受付を済ませているようでしたが、私は 4 時 30 分ぎりぎりに受付けてもらいました。今年は、出走確認を自署で書き込むことになっており、スタート地点で皆サインしていました。ゼッケンをつけて出発の準備です。また、昨年、一昨年同様大会のランニングドクターを依頼されていたので、その挨拶や目印のリボンを装着して準備しました。思うより時間が早く過ぎてしまい、スタート 20 分前にトイレに行った後、スタート地点に並びました。5 時 20 分からスタート前の挨拶や「エイエイオー」がありました。後ろのほうであまり聞こえないまま、「いまの音、スタート？ もう？ほんとに？」という感じでスタートしました。



スタート後、ダムの上を通り過ぎるとすぐに登り坂です。体力温存、13 時間を十分に使って走りきることを考えて、ゆっくりゆっくり進みます。7-8 キロ進むと滝山峡のきれいな水や岩を鑑賞しながら進みます。この区間はほとんど砂利道ですがところどころにぬかるみや水たまりがあり、渓谷脇の 5 キロくらいは注意して進みました。

渓谷脇の砂利道を抜けたところには養豚場があり、臭いでわかります。ここからはずっと舗装道ですが 10 キロ余り深入山の麓まで登り坂が続きます。この登り坂の間はゆっくりゆっくりハイキング気分であわてずにいきます。20 キロ過ぎくらいで頭痛などの症状がひどくなかったので「まだ行けるところまで行こう。」と思い、進み続けました。深入山の麓を過ぎて 2 キロほど下ると 29 キロくらいでエイドがあり、ここを左折します。しばらく下りなので 8 分/km くらいだったのを 6.0-6.5

分/km くらいに早めて進みました。この下りで小雨が降ってきました。午前中はひどい雨はないだろうと思い合羽は 50 km 地点へ運んでもらう荷物に入れたのですが、念のためごみ袋に頭、両腕の穴をあけた自作合羽はリュックに入れて走っていました。ほとんど日照はありませんでしたので雨で体温が低下し、体力消耗することを懸念して、簡易合羽を着ました。



このあと餅の木峠という余り高くない峠がありますが、これを登って降りるとコース最高峰の内黒峠に向かいます。内黒峠に向かう目印は恐羅漢スキー場の入り口で夏場は活躍しない除雪車が数台止めてある個所でここを左に上がります。もちろん誘導の方と登り前のエイドステーションがあります。

今回も完走できて制限時間ぎりぎりになることは承知していましたが、エイドステーションでの水分栄養補給とボランティアの方との広島弁交流はできるだけ短く短くと考えていました。30秒(0.5分)の時間を10回のエイドで費やすと5分間となり、十分に完走の是非に関わると考えて、必要以上にだらだらと休まないように気を付けました。時折は「まっと休んでいきんさいやー、疲れとんじゃろー、ゆっくりしんさいやー。たべにやーげんきでんでー。」(通訳「もっと休んで行かれてください、疲れているので、ゆっくりしてください。食べないと元気がでませんよ。」)との言葉に「わしの足じゃーぎりぎりじゃけーいきます。ありがとうございます。」とおことわりして進まないといけませんでした。



内黒峠は去年登る途中に、蛇を見たので今年も遭遇しないか気を付けて上ります。幸いに蛇には会いませんでした。標高993mの内黒峠まで上がりきると全体の約半分の44km位の地点であり、また深入山、餅の木峠、内黒峠と大きな登りを3つ終えたこととなりますので、体の疲れ具合と相談して後半のことを考えます。内黒峠に上がる前までには、後半のことなど計算できないという印象です。この内黒峠に上がったところから霧が出てきて、どんどん濃くなり、10m先くらいまでしか見通せない天候になりました。峠から下りに入るので、降りていけば霧はなくなるだろうと思い、人影が見えなくなるように常に誰かについていきました。参加者の中でウルトラマラソンは初めてという方がいて、私はしわいマラソン3回目という話をしながら下りました。「どうしたら完走できるか?」の質問に「最後まであきらめず、制限時間1秒前にもゴールできることを考えてくについて、進んでいたら、4分前にゴールできましたよ。」という「頑張ります。」とのことでした。

この方は制限10分前に完走されました。

内黒峠からは下りなのですが、実はすごい下りです。7km-8km位の間に600m以上下ります。平均8-9%くらいの斜度でしょうか、ひどいところは「45度くらいあるんじゃない?」と思ってしまうような印象です。下り切ったら第一関門の三段峡になります。内黒峠から三段峡までの下りで膝や腰を痛めるひともありますし、駆け降りる走力のある人は別として、私などは大腿四頭筋を中心に筋力を減速のために強力に使い続けます。登りで筋力を使い続けるときは疲れてきたら無意識に減速しますが、下りで筋力が疲れてきたらスピードが上がってしまうこととなりますので十分に注意しながら下りました。こういった坂道の練習は普段できないけれど大事ななと思いました。

三段峡チェックポイント、エイドステーションにつく何十メートルか前で、マイクの声でゼッケン番号と名前、県名を呼んでくれます。そうするとボランティアの方々が「大分からきたんかえ、九州じゃろ、しわいマラソンのためになー、しわいかえ?」と聞いてくれます。「もう3回目ですよ、何回走っても毎年しわいですよ。」と答え、「午後からの雨の降る確率はどうじゃろーか?」と尋ねると、「確率は知らんけど、午後からのほうが降るゆうていーよったのー。」とのこと。トラックで運んでもらっていたバッグから合羽を出してリュックに入れました。結局荷物になっただけで最後まで使いませんが、その判断でよかったと思います。三段峡でも休憩時間はできる限り少なくしてストレッチした後出発しました。脚を中心に全身の状態としては、完走可能と思いました。ここに運んでもらっていたバッグのなかに体温計も入れてあったのですが、自分の感覚で体調としては大丈夫と感じたことと体温の数値を見て惑わされるのは嫌だったので、体温測定の時間を節約することも考えて、測りませんでした。靴下など



衣服の替えも行わずにそのまま出発しました。「50 キロ過ぎたら行くしかない、60 キロや 70 キロまで来てリタイヤはしたくない。」と思い始めました。スタートから三段峡まで 50 km を 6 時間 49 分です。あと 6 時間で 38 キロ行けばいいわけです。計算上 9.4 分/km になるようです。「これならいける、はず。」と自分に言い聞かせます。

次は竜頭の滝に向かうのですが、10 キロ近くひどい上り下りはありません。また、竜頭の滝に上る部分は今年からコース変更されており、やや登りが減っているそうです。このあたりで私のリュックに胃薬のガスターが入っていることを知ったランナーからご自身の吐き気とその知人の吐き気ために分けてほしいとの申し出があり、多めに持参していたので快諾して差し上げました。役に立ってよかった。自分を励ましなが進むのですが、しかし 60 キロ過ぎるとさすがに登りでのスピードが出ません。当然、走るスピードではなく、歩くスピードの話です。登りでも 9-9.5 分/km くらいで行きたいのですが、気を抜くとすぐに 10-12 分/km になります。腕を振るように気を付けて進みます。ここで冷静になって計算してみると、三段峡から竜頭の滝チェックポイントまで 12 キロを 1 時間 50 分かかっていた。9.16 分/km です。なんとか、ゴールに間に合うペースです。体調は大丈夫です。やる気が出てきます。行くしかない。忍たま乱太郎の主題歌「100% 勇気」が頭の中をめぐります。「そうさ 100% 勇気---、もうやりきるしかないさ---。」

次は、井仁の棚田を目指します。去年までの経験では 65 キロ過ぎてからの脚で約 4 km 急激に登るこの坂が一番の難所と思っています。噂によると優勝者でさえ一部は歩いてたという話です。私は当然 99% 歩きます。カーブをいくつも曲がりながら、「あのカーブを超えたら頂上か? → 違った。今度のカーブこそ? → また違った。」の繰り返しを飽きるほど続けると頂上につきます。短いトンネルを抜けると棚田が広がっています。日本の棚田百選のうちの一つらしいです。携帯電話で写真を取り、エイドで補給です。おにぎりを頂きます。一個で十分です。コーラをコップに半分飲みます。コーラを飲んで口の中でくちゅくちゅうがいをすると目が覚めます。ここで 68 km 位です。「もう、大きな登りはない。ペースを保てばゴールできる。あと 20 km、行くしかない。」と自分に言い聞かせます。できるだけ休憩は短くして、「3 回目です。毎年ありがとうございます。」とお礼をして出発。



エイドから少し行くと大きな和紙にメッセージを書いて家の外壁に貼り、応援してくれている方がいます。今年は「お元気でしたか、一年ぶりです。あなた頑張る人、私棚田守る人。」と書いて応援してくれていました。「3 回目です。毎年ここで元気出ます。」と挨拶したら「来年もきんさいやー。」と返答に困る応援を頂いてしまいました。

ペースを維持すれば完走できる予測なので、下りで脚を痛めないようにゆっくりゆっくり下ります。最後の力を振り絞るのはまだまだ先送りです。

加計の「交流館かけはし」まで来ると、あと 8.9 キロです。毎年ここで最後の力を振り絞る準備をします。ストレッチや、水分、食糧の補給や、心の準備です。名物のたい焼きをおいしく頂きます。ここを出ると温井(ぬくい)ダムの階段 481 段(しわい段)に向かうのみです。ところが、このダムがなかなか見えません。疲れがたまっているためか、それぞれの 1 キロがとても遠く感じられます。でも、あとは階段を登り切ってゴールテープを切るのみ、自分の栄光のウィニングランを考えながら走ります。もう、歩きません。7 分/km くらいのスピードでも歩かずに走ります。自然と今度は頭の中にゆずの「栄光の架橋」がかかります。最終エイドの滝山エイドで水分のみ補給します。ここでも「大分から来たんじゃね、ゴールまでいきんさいよ、また来年もきんさいや。」と応援してくれました。

ダムの近辺は普段は入ることのできないエリアですが特別にフェンスを開けてくれてコースになっています。ゆっくり進んで、やっとダムが姿を現します。このダムの現れ方は、思っていたよりずっと上に出現してきてその高さに驚く感じであり、生まれて初めて新幹線の中から富士山を見た時を彷彿とさせます。ダ

ムの上で多くの方が応援してくれているのが聞こえます。この階段は高いのですが、昨年までの経験で、私にとってはあまり難所ではないと思っています。その理由は、ゴールが近く気分が高ぶっていることと、坂を上る際とはかなり違う筋肉の使い方で登るからだと思っています。この階段の途中にもちゃんとエイドがあって、飲み物を出してくれています。だんだんとダムの上に近づいてきますが、この階段を切り切ってダムの上に出るところで写真撮影をしてくれているので、写真用のポーズでパチリととっていただきました。ここから約1キロでゴールとのこと、階段を上がりきったところで休んでいる選手も数人いますが、ここまで来たら最後の力で1秒でも早くゴールを目指します。走れ走れ。なんと気持ちいいのでしょうか。87キロの区間はこの爽快感のためにあったのだと実感します。この体が動く喜び、ゴールに向かってすすむ楽しさを体全体で感じながらどんどん進みます。ゴール手前数十メートルのところからゴール地点の放送アナ



ウンサーにゼッケン番号を無線で伝えてくれている方がいるようで、ゼッケン番号と氏名、県名を読み上げてくれます。思わず「はい、帰ってきましたー。」と返事をします。最後の数十メートルは持てる力を振り絞って全力疾走です。今年も着いた、ゴールまで。やり遂げた。不安を抱えてスタートしたけれど、ゴールまでこぎつけてよかった。ゴールはできるかどうかかわからないと思えるだけのところまで行こうとしたけれど、結果的にゴールできた。気分は上々。

今年も引き続いてランニングドクターとして参加していたので、実行委員長、町長さんに挨拶して、お聞きしたところ大きな事故は起こっていないとのことでした。ここでも「来年も来てください」。とのこと。「体力と気力があつたら来ます。」とお返事しました。

今回の結果を後から見ると第1→第2→第3→第4チェックポイント→ゴールで順位をそれぞれ336位→302位→291位→291位→248位とゆっくりあげていくようなペースだったようです。無理せずにゆっくりゆっくりと進んで、

終盤で力を出すことができたと何とかうまくいったレースでした。

大会関係者の方々、ボランティアの方々、安芸太田町の皆様に感謝し、安芸太田町の山々と渓谷にも夜明け前から一日中お騒がせして感動させてもらえて、ありがとうございましたという気持ちです。

#### まとめ

風邪をひいていてもウルトラマラソンに出てみてもいいことがわかりました。(危険性を十分考える必要はありますが。)

昨今の世を見ていると様々な摩擦や軋轢がニュースになっています。会社や国家といった世の中には駆け引きや複雑な利害関係があるのだと思います。しかし今回しわいマラソンに参加して改めて、疲れた人や困った人に「大丈夫ですか?」と声をかけ、お世話になったら「ありがとうございます。」と感謝し、「また会いましょう。」と言合える当たり前のことが当たり前に行われる一日を体全部で実感でき、感謝感激して帰ってきました。