

「九州脊梁山脈トレイルランに参加して」

柴山 幸博

2011年9月24日、九州脊梁山脈トレイルラン（35Km）に出場しました。天気は快晴、暑くも無く山の上から見る景観は素晴らしく絶好の条件でした。

前夜祭ではヤマメを腹いっぱい食べ、そして飲み、ぐっすり眠ってコンディションはバッチリ、地元の方の心からのもてなしに、ほのぼのとした温もりを感じました。

そして本番、スタートからいきなり登りの連続、ただひたすら前を見て進みました。登り→頂上→下りの繰り返しの足は疲労困憊、転ぶ回数をカウントしていましたが、途中で数えるのをやめるくらいコケました。中間地点迄は50位前後をキープし女性トップの方について行けていましたが徐々に離され、後半は追い抜くより追い越される回数の方が多くなりました。ふと気が付くと周りには誰もいない！もしやコースアウト？と不安になり後続を待つ、そんな状況が何度となくありました。とにかくきつい一言に尽きるこのコース、最後の方はコケそうになっても踏ん張りが利かず、体勢を戻す事が出来ずに木にしがみ付き、山道の下りでは足を大きく前に出す力もなく歩く程度のスピードでした。目標の5時間以内をギリギリでクリアするという結果でしたが（4時間54分）いつにない達成感を味わう事が出来ました。（来年も出場するかと言われれば。。。うーん微妙）

阿蘇100K、脊梁トレイルランを終えて感じている事は、自分にはまだまだ練習が足りない、心肺能力・脚力が出来ていないと言う事であり、このままでは目標とする防府マラソンで納得行く走りが出来ないだろうと、だから、とにかく練習あるのみ、レースは行くところまで行く、そして自己ベストへサブスリーへチャレンジしたいと思います。

