

# ウルトラマラソンに挑戦して

臼井 宏一

私の走歴はまだ浅く、2年と少ししかない。たまたま本屋でマラソンの入門書を手に取り、こんな自分でもフルマラソンが走れるようになるのかもしれないという気持ちになり、その本を購入して帰ったことがきっかけとなった。次の日から、近くの番匠川の堤防の上の道をよたよたと走り始め、走ることはまってしまった。

ウルトラマラソンに挑戦しようと考えたのは、ほんの軽い気持ちだった。フルマラソンの大会がない時期に、ちょっと試しに走ってみようかと「阿蘇カルデラスーパーマラソン」に申し込んだ。申し込んでから、あわてて走り込みを月250kmから300kmに増やして練習に取り組んだ。しかし、口蹄疫の関係で大会が中止になると、「ウルトラを走りたい」という気持ちが大きくなってきた。本気でウルトラマラソンに取り組もうと決心をして、こんな自分でも入っているのかと何回も迷った末に、大分ウルトラマラソンクラブにも入会した。

早くウルトラを走ってみたいと、「四万十川ウルトラマラソン」は申し込んだが、くじ運の悪い自分はたぶん落ちるだろうと思い、9月に開催される「歴史街道京丹後ウルトラマラソン」に申し込んだ。案の定、四万十川のほうは外れてしまい、京丹後ウルトラの完走めざして、佐伯から蒲江や宇目の往復等の50km以上のロングランに何回も取り組み、月400kmを目標に練習に取り組んできた。

そして、大会の前々日の金曜日の夕方に飛行機で大阪に向かった。その日は、大阪の長男宅に泊まり、次の日の昼前にツアーのバスで新大阪から京丹後市に行った。会場で受付を済ませ、宿泊先の民宿についたのは午後4時頃だった。部屋は4人の相部屋で、そのうち1人が昨年も走ったということで、コースやエイドのことなどいろいろと教えてもらった。

朝食が午前2時30分ということもあり、夜8時には消灯した。私は、緊張していたせいかなかなか眠れず、結局2時間くらいしか眠れなかった。

朝食はしっかりと食べ、会場に歩いて向かった。夜中の3時なので当然真っ暗だが、会場は眩しいほどのライトと音楽で賑やかだった。55キロ地点と73キロ地点のエイドに着替え等を預けることができるので前日に何を預けようかと迷ったが、着替え・タオル・テーピング・ウィダーインゼリー2袋をそれぞれに預けることにした。

朝4時半にスタートした。ウルトラマラソンを走ることができるという嬉しさがこみ上げてきた。100キロの参加者は1500名くらいだった。スタートしてしばらくは街灯があって足元も危なくはなかったが、20分ほど走ると街灯もなくなり、真っ暗な道を集団で走った。私の斜め前を走っていた人が何かにつまずいてころんだ。すぐに起きて走りだされたが、下手したら将棋倒しで何人も転ぶところだった。足元に気をつけながら慎重に走った。右側が海のように、潮の香りや波の音がするのだが真っ暗で何も見えない中を黙々と走った。

5時半頃になると次第に明るくなってきた。風がなく湿度が高いせいかな朝なのにもう暑かった。太陽が昇るにしたがって、暑さがこたえるようになってきた。口の中が乾いてねばねばした。エイドでスポーツ飲料や水を飲んでもすぐに口の中が乾いて気持ち悪くなってきた。脱水症にならないように、一緒に梅干しを食べて塩分を補給していたが、軽い脱水状態になっていたのかもしれない。

エイドごとに水分を多くとったせいか、走っているとわき腹が痛み、胃が気持ち悪くなってきた。

また、10キロを過ぎたあたりから、右腰骨の下が痛くなってきた。しだいに痛みが増し、30キロのあたりでは走るのに差し支えるほどの痛さとなった。これまで痛んだことのない場所だったので、どうして痛くなったのか、走りながら考えた。思い当たったのは右足首のテーピングだった。8月に右足首を痛めていて不安があったので、ニューハレXテープで足首を固めていた。左右のぶれをおさえる1枚だけでいいかと思っただが、念のため足首の縦の動きも少し固めるようにもう1枚使っていた。そのせいで、地面をけるときに右足がうまく抜けずに腰に負担がかかってきていたようだ。道路の脇に入り、靴と靴下をぬいでテーピングを1枚とって走りだすと、しだいに痛みが軽くなっていった。あのままテーピングをしていたらリタイアしていたかもしれない。



丹後ウルトラはハードなコースだということをエントリーしてから知った。実際に走ってみると、七龍峠をいう150mほどある峠を前半に2回超えなければいけない。前半はまだ元気だったせいか、歩くことなく走り通すことができた。

60キロ地点から始まる碓高原へ登る坂道は10キロもの長さで続く。私は、ゴールまでゆっくりでもいいから走り通そうと考えていたが、少し登り始めたところで、まわりのランナーがみんな歩いているので、自分の心が折れてしまい、歩き出してしまった。たまたま声をかけた隣のランナーの方が福岡の方だったので、いろいろと九州各地のマラソン大会の情報交換をしながら歩いたり走ったりしながら上った。

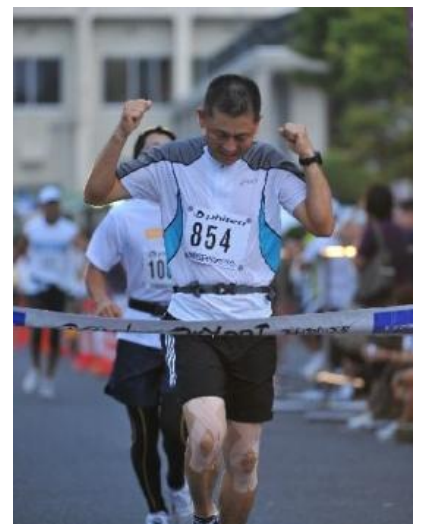


碓高原のエイドで、ボランティアの中学生から足をマッサージしてもらい、緩みかけていたテーピングを貼り直し、ウィダーインゼリーをウエストポーチとシャツの後ろポケットに入れ、待望の下り坂を下り始めた。この地点であと25キロだった。大会前は12時間30分くらいで走れるかと思っていたが、到底無理な状況だった。ラスト25キロを2時間30分で走るとなんとか12時間台で走れるということが、朦朧とした頭で何回も計算してわかった。せっかくだから12時間台を目指そうと飛ばし始めた。キロ5分を切る速さで急な坂道を駆け下りた。約5キロの坂道を駆け下りるまで100人以上のランナーを抜いて爽快な気持ちになった。

80キロの地点では、20キロを2時間10分で走ればよいということになり、頑張ればいけるかもと考えた私の目に、またもや長く続く坂道が見えてきた。ゆるやかだが、海岸沿いにずっと続く坂道をふうふうと走って登り上げて少し下ると、こんどはかなり急な上り坂が出現した。この坂を見て、12時間台でゴールすることはあきらめた。心が折れたせいか、坂道をスピードを出して駆け下りたダメージが出てきたのか、足が動かなくなってきた。

50キロを過ぎたあたりから、胃が食べ物を受け付けず、エイドでは水と梅干だけしか口にしていなかった。ウエストポーチに入れていたゼリーを少しずつ口にしながら、早く吸収してエネルギーになれと思いながら、ゆっくりとゆっくりと走り続けた。

95キロの看板を見たときに初めて、これで完走できるという確信が持てた。この時、あと5キロだという喜びではなく、2年前に走り始めた時は5キロも走れなかった自分が95キロも走れ走ることができる



ようになったという感激で涙が出そうになった。

ただ、これからの5キロが長かった。丹後地方には平坦な道はないのかと思うくらい、アップダウンが続き、引きずるような足どりでのろのろと走っていた。ここからは1キロごとに看板があったが、1キロがこんなに長かったかと思いながら走った。

ラスト1キロになると、もうどこにも残ってなかったはずの力が湧き出てきて、ゴールはまだかと思いながら風を切って走った。やっとゴールが見え、思わずガッツポーズをしながらゴールテープを切った。このときは、95キロ地点のような達成感からくる感激はあまりなく、「もう走らなくていいんだ」という気持ちが大きかった。チップを外し、ゴールメダルを胸にかけて頂いた。完走証はどこでもらうのかと探してみたが、それらしい場所はどこにもなかった。尋ねてみると、後日写真付きで送られてくるそうだった。自分のゴールタイムがわからず、携帯でランナーズアップデートにアクセスし、13時間7分24秒だということがわかった。自分の目標タイムよりかなり遅かったが、完走できただけでとても満足している。

今から思えば、阿蘇カルデラスーパーマラソンが中止になってよかった。たぶん、開催されていたとしても、あの時点の私の力では完走することはできなかっただろうし、それでウルトラマラソンを自分にはできないものとあきらめたと思う。中止になったことがきっかけで、大分ウルトラマラソンクラブに入会し、いろいろな方からアドバイスや貴重な体験を教えていただくことができた。みなさんがどんな練習をしているかを教えていただき、参考にさせていただいたり、よい刺激をいただいたりした。



来年は、阿蘇スーパーカルデラマラソンと四万十川ウルトラマラソンを最後まで歩かずに走れるように頑張っていきたい。