

朔東から第87号 100キロウルトラマラソン体験記

先日の日曜日(29日)に第18回サロマ湖100キロウルトラマラソン大会が開催され、第5師団から幹部二名を含む12名の隊員が参加し、10名が完走した。以下の記事は、第5施設大隊長野路2佐の体験記です。彼の奮闘振りをどうぞ。

「第18回サロマ湖100kmウルトラマラソンの思い出」

第5施設大隊長 2等陸佐 野路敬也

私がランニングを始めるきっかけとなったのは、同じ方も沢山いらっしゃると思いますが、喫煙により体重が増え減量をするための手段としてでありました。

私が陸幕に転勤となった平成11年頃は、庁舎がまだ檜町(六本木)にあり、それは喫煙に恵まれた?環境でありました。パソコンのキーボードを鳴らしながら、いわゆるプレッシャーとストレスを解消するという名目のため、一日に3箱は吸っていました。そのお陰か、市ヶ谷に移転した平成13年春頃には、右手人差し指は真っ黄色、少し喉に痛みがでる程、侵されていたと思います。「これでは本当に死ぬのではないか。」と思うようになり、また、幸いにも、市ヶ谷の新庁舎A棟は完全分煙化されていたことから、なかなか思うように喫煙することもできず、自然に禁煙することができ、健康を回復することができました。

ところが、よく、たばこを止めると太る、と言われるように、私も例に漏れず、約2ヶ月の間に、約65kgの体重が最大で72~73kgほどまで膨張し、これでは陸幕勤務後に部隊には戻れない、なんとか減量しなくては、と考えるようになり、なんとなく余暇を見つけては走るようになりました。市ヶ谷勤務間の練習は、左内門から靖国神社を経て皇居を一周して帰るコースをいつも走っていました。皇居周辺を走ると有名人と出会うことがあり、これも楽しみの一つでした。特に、谷川真理さんの姿を見た(実際にはすごいスピードで抜かれた。)時は、ランナーの端くれとしてわくわくしたことを覚えています。

走り初めて2~3ヶ月が経ち、体重も徐々に減って、走ることへの喜びを覚えてきた秋の初め、中央業務支援隊にご勤務されている、中河さん(施設の先輩)から、「野路ちゃん走っているの、レースにでると楽しいよ、今度一緒にでようよ。」と声をかけて頂き、それまでレースにでることなど全く考えてもいなかった私が、ランナーズ(専門雑誌)を見て、中河さんと走る前に自宅(さいたま市)の近傍で開催される大会はないものかと探して出場しました。久しぶりにワクワクするような緊張感を覚え、夢中で走った当時のことは今でも忘れられません。日頃、何となく時間に流され、マンネリ化していた生活から、一気に抜け出せたような気がしました。それ以来、もちろん中河さんとも一緒にレースに出ました。レースを逐次計画しないとすぐさぼってしまうので、努めて1~2回/月の割合でレースに参加しました。

それから平成14年8月に北海道へ転勤することとなり、自然と目標は「サロマへの挑戦」になっていったと思います。

さて、前置きが長くなりましたが本題に入りたいと思います。

サロマへの準備は師団の持続走競技会が終了した(無理矢理大隊の選手として参加しました。)今年の11月以降開始しました。練習法については、昨年度サロマへ出場された萱

場さん（北方施設課営繕班長）から聞いて、その通り実行しました。その内容は、当たり前ですが、極限を過ぎて動き続ける足を作るため継続的に長く走ること、それも1km5～6分というフルマラソンの練習ペースとは異なり、努めて遅く走ること、でした。このため、私がとり入れた練習法は、通勤ランです。私が入居している帯広の西官舎は駐屯地正門の近傍にあるため、朝1時間早く起きて、駐屯地を1周（約10km）する通勤ラン？としました。帰りも同じです。最初、大隊の隊員は「大隊長は馬鹿じゃないのか。」なんて思っていたようでしたが、そのうち夕方の業務を減らし、夕方も走れる時間を作ってくれるようになり、本当にありがたく感じました。ただ、駐屯地周りだけではそのうち飽きてきてしまい、駐屯地を起点に私なりの10kmコースを3コース作るとともに、その組み合わせで10km、15km、20kmそして30kmコースを設定して楽しむことにしました。車から見る町並みも良いけれど、自分の足で走りながら見る景色も、違った視線で見ることができ、楽しいものです。

ただ、ここは北海道。それも十勝。寒い時にはマイナス20度以下にもなる極寒の地ですから、冬季に走るのは無理だろうと思われるかもしれませんが、大丈夫です。走れば暖かくなります。よほどの吹雪でない限り雪の中でも走れるものです。また、足下が悪い分、ゆっくり走ることとなり、ウルトラの練習には良かったと思います。そうは言っても長く走り、汗をかくと着替えが必要となりますので、走る時は背中のリュックに着替えを入れ、コース途中のスーパーのトイレでよく着替えました。大隊の隊員には、不審者と思われるように気をつけたほうが良い、と言われましたが。

そうこうするうちに冬も終わり、本格的に走り込む春がやってきました。私も帰省は止め、ゴールデンウィークは集中的に走ろうと考えていましたが、思わぬ敵が現れました。それはランナーの大敵、風邪です。最高で39.7度の高熱にうなされ、2度も病院へ行き、生まれて初めて点滴を経験しました。よっぽど妻と子供の元へ帰れば良かったとその時は後悔しました。それ以来、体調が優れず、37度前後の微熱と喉の痛みが続き、練習で出場するつもりだった5月末の千歳でのマラソンも当日の朝出場を辞退しました。練習を再開できたのはサロマ本番の2週間前からでした。このため、レース前日はまた風邪をひくのではないかと心配で眠れず、スタート地点に立てた時には、恥ずかしながら涙が浮かんでいたと思います。

サロマ湖100kmウルトラマラソンは、朝5時にスタートし、概ねサロマ湖の周りを1周するコースで、制限時間は13時間すなわち午後6時です。

（下図：コース案内図）

今年は、全国各地から2,749名（男性が2,315名、女性が434名）がエントリーしました。その中にはランナーズに登場する有名ランナーも数多く含まれていましたが、私がお会いして最もうれしかった方は、スタート地点で私のすぐ目の前にいらっしやった81歳の青木壮太郎さん（高知）です。テレビで幾度となく紹介されたことがある方なのでご存じの方もおられると思います。青木さんにお会いできただけで良かったとスタート地点で思っておりました。

5時のスタートからまず目指したのは、約15km地点にある竜宮台の折り返しでした。気温12～13度の雨の中でのスタートでしたが、事前にゴミ袋を用意し着用していたので、思いのほか寒さも気にならず、6分弱のペースで順調に走ることができ、徐々にスピードが上がっていったと思います。そこで私にブレーキをかけてくれたのが、約20

km過ぎで追いついた北方施設課の白幡さんの集団です。白幡さんは昨年も出場されフィニッシュされた方ですが、昨年はペース配分の失敗により、制限時間ギリギリでゴールした経験をお持ちであり、「大隊長。ペース早すぎ。それではつぶれるよ。」という彼のアドバイスは効果がありました。それからは、白幡さんの集団（いつも練習を共にされているメンバーで走っていました。その中には彼らが師匠と仰ぐサロマブルーメンバーのNo.3、17回出場の阿部さんが含まれていました。）についていくことだけを考えて走っていましたが、35km過ぎから私の右足に異変が起きました。レース前からも若干違和感があったのですが、持病のヘルニアから右足の感覚がなくなってきたのです。これでは間違いなく途中で動かなくなると思い、残念ではありましたが、7分程度にペースを落としました。それでも最初の関門の42.195kmを約4時間で通過できた時は、「よしよし。10時間ちょっとで行けるな。」と心の中で思っていました。

そして次に目標となったのが、約55km地点にあるレストステーション（ホテル緑館前）でした。レストステーションでは雨で濡れたロングスリーブシャツを取り替え、靴も先を考えて底の厚いものにしました。ただし、足が相当膨張していたので履き替えるのに苦労しましたが。

サロマ湖ウルトラマラソンの旅は、試練は、ここからでした。約60km過ぎまでの幌岩山の登りは、当初から覚悟をしていたので、何とかクリアすることができましたが、それから先の約74km地点にある「鶴雅リゾート」までの林の中と湖岸の道は、とにかく単調に感じられ、幌岩山の登りの反動もあり、幾度となく立ち止まり、「もう止めたら」とのささやきに必死に立ち向かう、難行苦行の15kmでした。1kmの表示毎に立ち止まり、屈伸運動をしていました。

この誘惑を断ち切れたのは、一つは師団長の励ましの言葉であり、もう一つはこのレース間ずっと自転車に伴走をしてくれた2中隊の佐藤2曹をはじめとする隊員の眼差しでありました。「挑戦そして前進」を要望事項の一つとする大隊長として、やはり途中で止めるわけにはいきませんでした。

鶴雅リゾート前の休憩所で食べた「おしるこ」は最高でした。本当に生き返りました。「おしるこ」のパワーで約80km地点にある「ワッカ原生花園」までたどり着くことができたと思います。なお、本レース間、とにかく各給水所ではエネルギーと水分不足を克服するため、食べに食べ、飲み飲みしました。100km走った後も体重がほとんど減っていません。でも、これが今思えば完走の秘訣かもしれません。

「ワッカ原生花園」は、ハマナスやエゾスカシユリやエゾカンゾウ等約300種もの花々が咲き誇る、平成3年に一般車両の乗り入れを全面的に禁止した、国定公園としては国内初の原生花園だそうです。従って、このサロマ湖とオホーツク海に挟まれた風光明媚なこの道を、走りながら楽しむべきところではありましたが、私の目には、ただの長い、アップダウンの繰り返す、地獄の一本道としか映りませんでした。それでも、何とか折り返し点を過ぎ、90kmの関門に到着した後は、完走できることが可能とわかった喜びから、不思議と元気が出てきました。4分ペースで走っているような感覚でした。（実際は8分以上かかっていたと思います。）

なお、この一本道で、実は一緒に大隊から出場していた中村3曹を追い抜きましたが、97km過ぎでまた抜かれました。彼は左膝を完全に故障し、引きずっていたにもかかわらず、やはり大隊長に負けるわけにはいかないと思ったのでしょうか。全く私を見ることもな

く追い抜いて行きました。彼の根性には敬服致します。

そして、いよいよゴールを迎えることになりました。今思えば、走り初めて約2年の私にはあまりにも無謀な挑戦だったかもしれませんが、それだけに、ゴールにたどり着いた時には、本当に涙が止まりませんでした。約11時間50分の戦いでした。

当面の目標は、9月中旬に行われる「豊頃町サーモンマラソン」でのリベンジ（昨年もお出場し後半大幅に失速）です。この大会には本部管理中隊長、第3中隊長をはじめ、大隊の隊員も何名か出場すると聞いています。この体験を書くまでは、2度とウルトラマラソンをやるとは考えもしませんでした。ただ、ペンを置くに当たって、何か引っかかるものがあります。書いていくうちに、また出ようかな、と出てきているのです。

私は来年また転勤します。今度も転勤先はどこかわかりませんが、自宅のある関東周辺に帰れた場合は、「チャレンジ富士五湖」、女房の実家のある九州だったら「阿蘇カルデラスーパーマラソン」かな、と思っている自分が不思議です。