

2007年川の道を走って

2007-05-15

No.26：羽倉信彦

はじめに

数日前トレール系のウルトラで優れたランナーである、T橋君が大会中に亡くなった。このスポーツエイドジャパンの主催大会でも、何度もお目にかかったことがある。この場を借りて彼のご冥福を祈りたいと思います。

私のような年寄りなら大会中に逝ってもまだしも（よくはないが）、彼はまだ若かった。ほぼ人生の中途だ。T橋君の死を、決して無駄にしてはならないと思う。そのためには多少乱暴かも知れないが、何らかの反省をする必要がある。以下に私見を述べます。（なお以下は決してT橋君をムチ打つものではないので、念のため）

ウルトラマラソンは、どこかでどうしても無理が入る。多少の無理は、それがあからこそウルトラだといえる。その無理のおかげで、他では得られない達成感を味わえるからだ。もちろんその無理を多少は行えるように、ウルトラランナーは日々トレーニングを欠かさない（はずだ）。しかし物事には必ず限度がある。その限度を超えると、こうした悲しい結果をもたらすという事実を知っておく必要もある。

手や足にある普通の筋肉は、使いすぎると文句を言う。ケイレンを起こしたり、意志とは逆にノロノロとしか動かなくなるというのがそれだ。しかし心臓は違う。黙々と働く。容易には疲れない。心臓は筋肉のかたまりだ。足や手の筋肉とは線維の種類が異なるが、筋肉の基本的法則は変わらない。つまり心臓に分布する血管によって栄養が運ばれ、働いて仕事をし、老廃物を血管が運び去る。

いわゆる心臓疲労と呼ばれる状態が、どのような状態でいつ起こるのかまだ明らかではない。人やトレーニングの程度によって異なる。心臓は黙々と働き続けるが上記のエネルギー収支が、負債をかかえて一定範囲を超えると、ある時とつぜんもう働くのはやめたと！と停止するのだろう。（その前に不整脈のような何らかの信号があるとは思っているのだが）

われわれ並のランナーは疲労すると速くなど走れない。だが彼のように若く強い選手は、どうしても順位とタイムを目指し速く走ろうとする。また若さのために限界を超えて走ってしまう。（それに昨今は、疲労を十分に抜かないで次の大会にレンチャンで出場するのが流行している）ここに事故の落とし穴を大きくしてしまう危険が生じる。

速いこと、順位が上位であることなどは、そんなにいいことなのか？

たしかに我々は子供の頃から、スポーツに限らず成績と順位ばかりに目を向けさせられてきた。何かにつけ記録をとり順に並べられ評価される。たとえば勉強にしても「知るは喜びである」という、頭を使うこと自体を楽しむという根源的なことを捨ててしまい、過程を楽しまず結果だけを問題にして比較し評価される。もともとその教科（たとえば数学）を極めた人物は、決して他人を順位付けしようと思って極めたのではないはずだ。英語・化学・物理・地理・歴史・・・全部同じだ。これを読むウルトラランナーの皆さんは、他人を順位づけて評価するために超長い距離を走っているのですか？ そんなわけあり得ないでしょう。

しかもその「競争原理」による教育がなんともうまく成功していて、我々の心の奥底に頑固に巣食ってしまっている。つまり自分の評価を「自分自身で」行わず、他人と比較することによってしかできないようになってしまっているのだ。マスコミになるともっとひ

どい。成績至上主義あるいは競争原理が支配する場所以外に、世界がないかのように報道する。

なぜ自分で自分を評価できない？ 自分は十分走った。自分は十分楽しんだ。それでいいではないか？ 他人と比較して何をどうしたいのか？ 比較する・しないに関わらず、よりよいトレーニングを積み上げれば次回はおのずと結果が出るじゃないか？ それとも比較しないと怠けて、いいトレーニングはしないとでもいうのかな？

もちろんその競争原理がよく働くこともあるだろう。そのおかげで日本はさまざまな意味でいい国になったのかも知れない（本当かな？じつはこの点も疑問です）。

ともかく重要なことはスポーツでも勉強でも、競争一辺倒というやり方をして「そのこと」自体を好きになる人がいるだろうか？という点だ。好きな人がいたとしても、ごくわずかのトップの集団に入れる人だけではないだろうか？ しかも「そのこと」自体が好きではなく、よくできる結果として人の上に立てるとか、優越感に浸れるとか、金銭や地位や名誉が得られるとか、そういう不純な(?) ことで好きになっているだけではないだろうか？

たいていの人は、無理強いされて嫌々やって結果も不愉快になるだけなら、好きになって長く続けられるわけがないではないか。こうして本来の勉強やスポーツからかけ離れた「心の部分」で嫌気がさしてしまうのが、明治以来連綿と続いてきた日本の教育の方法だと思います。誰か「勉強」が好きな人いますか？ いないでしょう。本当は、勉強は楽しいはずなのに。

もちろん人それぞれなので、競争することが大好きな人もいる。人よりも1秒でも速く走り三万人の大会ですら、わずかでも順位を上げたいと力一杯走る人。それは非難されるべきことではないだろう。人が一生懸命行うことは、なんであれ立派なことだからだ。しかし順位や1秒にこれ以上ない幸せを感じるだけで走るのなら、ウルトラは向かない。42キロまでの「陸上競技」をやれば十分なはずだ。

ウルトラは長い長い距離を自分の足で移動し、風を感じ季節を感じ、太陽を背に受け雨も楽しみ、足で歴史を訪れ、周囲の景色が流れていくことを（つまり生命体として自分が“生きていること”を）謳歌するために走るのが本質なのではないのか？ 私はそう思う。

そこに競争原理や成績至上主義が入り込む隙間はない。自分の生を謳歌するのに、そんなものは不要だ。ウルトラに限ったことではないが。

一方、（話しが左右に振れて申し訳ないが）現実問題としてウルトラの大会においても、どうしても順位・タイムを争いたいという人も参加してくる。またそのことを否定するとレースではなくなり、走る気合いが入らないという人もいるだろう。順位やタイムを最初から放棄した大会は、日頃の練習と何も変わらないといえはいえる。生命謳歌の走りだけでは要素として不足だというのだ。

たしかに“それもそう”だから、やっかいなのだ。

ではどうすればT橋君の死が無駄にならないだろう？

ここに、この川の道で第一回から採用されている、途中での12時間以上の休憩を義務づけることの重要な意味がでてくる。主催者のT山さんの弁である、“厳密な意味ではワンステージでなくなるかも知れないが、人命の方を尊重しなければならない”というのは極めて正しい。

今後こうしたルール作りがさまざまな大会に必要なだろう。途中での休憩を義務づける。消耗の激しい大会のレンチャン出場を禁止する。これにつけるのではないだろうか。人の限界を極めるスポーツは、どういってもなくなならないだろう。しかし選手が本当に死んでは、何もならない。

ルールでガチガチに規制されて、それこそ面白味のない大会になってはいけないので、当分は試行錯誤が続くだろうと思います。

さて話を大会の印象に戻しましょう。

●新潟の三条大橋を超えた。もう残り 40km 足らずだ。40 キロといえばフルマラソン一回。普通なら多少疲れていても、もう少しと思うところだ。だが今のペースでは、8 時間くらいかかる計算をしなければならない。

というのは今が夜の 9 時 45 分だから、すぐ深夜になる。すでに四六時中眠いのにもっと眠くなるはずだ。この段階になると、眠気がやってきたらすぐ眠る方がいい。多量の車が、ものすごいスピードでそばをすり抜けていくのだから危険だ。それなら素直に身体の欲求に応じて、睡眠を適度に入れてやればよい。今さら急ぐ必要はない。

私が日本海に着いたのは、予想通り朝の 6 時 11 分だった。さらに 35 分あまり走りフィニッシュ地点の健康ランドにつくと、館山さんを始めスタッフの方々が待っていてくれた。こうして寝ずにたった数十人のランナーを、しかも異常な広さに分散するのを待っていてくれる。自分が完走できたうれしさより、ずっとずっと皆さんに感謝の念が湧いてくる。

走り終わっての感想を館山さんと話して、それを文章にしてみよと依頼された。完走記はすでに何人かが書いている。だから行程を詳細する完走記を書くよりも、具体的にできるだけ役に立つ（かも知れない）ことを中心に書くべきだと思う。以下に記します。

1：用意した物のリスト。反省点あるいは説明は（ ）に書きます。走るときに使用するものは、もちろんこの一部。あとはまとめて先の仮眠所まで運んでもらえる。

●ロングタイツ×2：最初からはいたものと、小諸グランド・キャッスルホテルで着替えたもの（私は 2 枚しか持っていないだけのこと。あと 2 枚あれば、休憩所毎に着替えることができる）

●半袖 T シャツ×2：初日～こまどり荘までと宝山荘以降に着用、気温が下がるとアームカバー併用

●アームカバー×1：半袖に不安があるので必携（私は寒に非常に弱いので）

●長袖 T シャツ×2：一枚は真冬の発熱素材のアンダーウェア（こまどり荘から小諸のホテル間で使用）、もう一枚は普通のもの（小諸のホテルから宝山荘で使用）。（これは両者ともちょうどよかった。発熱素材のアンダーは暑すぎるか心配だったが、むしろ三国峠から野辺山あたりでは寒いくらい。持っている物を雨具まで、全部重ね着したくらいだった。峠には雪があった）

●靴下×4：各仮眠所ですべて履きかえる。（これは気分の問題だが、やはり臭いのは嫌なので替えたい）

●雨具×1：上下分離型（かさばって持ちたくないが、絶対必要。今回は防寒具としても使用した）

●ウインドブレーカ上下×1：寒いので上下必要

●ウインドブレーカ薄手上×1：重ね着用・・・私は寒さに弱いので今回もう一枚用意した。軽く薄いですが防風効果は十分あった。

●手袋 薄手×2 冬用毛糸×1：冬用の毛糸手袋は三国峠～野辺山で役に立った

●ライト×1：明るいものがよい。（今回一度転んだ拍子にライトの電池が外に転がり出た。近くに I 江さんがいて照らしてくれたので助かった。うんと小さいもの（100 均ショップで売っているもの）がもう一つあればよかった。予備の用意は館山さんも推奨されている）

- ワセリン・ディクトンスポーツ：マメ防止。（今回珍しく右足に大きなマメ 2 個ができてしまった。この靴は 1 月に宮古島 100 キロを走ったものなので、安心していった。やはり距離が長いと何が起きるか分からないものだ）
- テーピング用テープ×1：（これは“もしかして？”と思って、今回に限り持って行ったが、上記のようにマメができたので助かった。やはり必要物）
- 靴×2：（靴の履きかえは、ほとんど気分の問題。一足でも 522km は持つ。私の場合は、底が少し減っていたので 2 足は正解だった）
- サンダル×1：帰りにはく。（足がむくんで靴だとつらい）
- 杖（登山用）×2 本：帰りの駅の階段昇降用（今回、驚いたことに不要だった。250km を速く走ったときの方がダメージが大きい気がする）
- 帰りに着るもの×ひとそろい：（まさか臭いまま帰れないでしょう）
- 歯ブラシ歯磨きタオルなど×ひとそろい：（ウルトラは歯を定期的に磨かないから歯の健康に悪い）
- USB 音楽プレーヤー：帰りの電車や休憩所での雑音消し用。（私は寝付きが悪いので、人のいびきや話し声が睡眠不足を引き起こす。今回プレーヤーのおかげで眠れた）
- 薬品：人それぞれ。

2：食べ物について

今回はできるだけ脂気の多い物を食べた。普段の生活では油ギトギトは見ただけで敬遠するが、今回の走りの途中に限り食べることにした。

それでもまともに店に入って食べたものは、メガマックセットとゲームセンター風の場所で親子どんぶりくらいのも。あとはコンビニの弁当、スーパーのお惣菜（スーパーでは電子レンジ設置を確認）、ファミレスのポテト、アイス多量、ヨーグルト。

●お店のない区間：（秩父からこまどり荘の間と、こまどり荘から野辺山過ぎまで）はお店がありません。この部分の食料は、私はパンをそれぞれ 3 個ずつ用意しました。これでちょうどよかった。

なお、これは食べ物ではないかも知れないがエビオスをビニール袋に入れておいて、店の見つからないときにボリボリ食った。

3：休憩所での睡眠時間：

各休憩所での睡眠時間は次の通りです。もちろんこれでは足りないですが、起きるとかなり身体は回復し、頭もすっきりしました。

こまどり荘＝2.5 時間（全休憩 4 時間）

小諸グランドキャッスルホテル＝3.5 時間（全 5 時間）

宝山荘＝5.5 時間（全 7 時間）

合計＝11.5 時間（全 16 時間）

こまどり荘ではもう 1 時間くらい寝たかったのですが、中津川林道～三国峠を少しでも明るい時間に通りたいので、早く起きました。結果から言えば、どうやっても私の速度では林道で暗くなるので、もっとゆっくり寝た方がよかったかもしれません。

4：走行中の睡眠場所について

走行中の眠気は予想通りだった。2日目以降はほぼ四六時中眠いと思った方がいい。そのため一応の我慢はするが、歩きがおぼつかないくらい眠くなったら躊躇なく寝ることとした。

ただし眠るのは基本的に一回15分から30分以内。その時間で起きることを、眠る前に10回くらい自分に言い聞かせておくと起きられる。それに15分くらい寝ていると（夜間・戸外）、たいてい寒さで目が覚める。眠った後は身体がカチカチに固まるので、走り出しは極力ゆっくりと。

今回さまざまな場所で寝ました。以下に眠る場所について記します。基本的に地面からの冷気を遮断できることが肝要です。そのためには下が木製のものがよい。段ボールなどもとてもよい。

- 秩父線の駅は木製のベンチが駅にあり、のびのびと寝られる。駅は開放されており、風も意外と入ってこない。
- 小海線の駅の待合室ベンチは木製だけでなく、地元の人たちが作ってくれたと思われる手製の座布団が敷いてある。中には座布団を通り越して布団のような感覚のものまであり、気持ちよすぎるくらい。あまりにも快適なので、眠りすぎに注意。
- 信濃鉄道の駅は待合室に施錠してあるので入れない。
- ビニールハウス：（これはオフレコに！）大抵のビニールハウスには、苗床がびっしりとおいてあり、寝る場所などないし、あっても下がコンクリートで冷たい。しかし中には板が敷いてあって休憩できるようになっている場合もある。
ビニールハウスの中は完全防風で暖かい。戸口には鍵はかかっていない場合が多い。ただ、あくまで無断で使用させてもらうというのをお忘れなく。悪意があって使うわけではないが、法律的には不法侵入だといわれても仕方ないところ。自己責任でお願いします。以下も同じ。
- 中古車：（これもオフレコ！）街道沿いの立派なお店はだめだが、田舎の中古車屋さんの奥の方に放置してある、解体寸前の車にはロックされていないものもある。これもねらい目。リクライニングしなければ、あまりよくないがそれでも暖かく安心して寝られる。
もちろん深夜のみ可。中古屋さんの車をガチャガチャやっていると、間違いなく誤解されますので、本当に注意してください。
- ちょっとした工場や小さめのスーパー：大きい会社の場合はシャッターが閉められているので寝場所はまずない。しかし多少小さめの会社やスーパーなどの裏手に回ってみると、段ボールが置いてある場合がある。また木製のパネル（荷物を載せてフォークリフトで持ち上げるための台座）が積んである会社が道路脇に多い。この場合はコンクリートからの冷気を遮断でき、青天井でも比較的快適に寝られる。使用した後は元に戻すのをお忘れなく。
- ゲームセンター：国道沿いに終夜営業のゲームセンターがあります。もちろん内部はピーとうるさい。しかし後半に入って疲労が蓄積している段階なら寝られます。私は漫画コーナーで、椅子をいくつか並べて寝ました。十分快適でした。

昼間の暖かい時間帯ならどこでも寝られるので、詳しくは書きません。

5：トイレの善し悪し：

ウルトラランナーにとってトイレは重要問題。でお勧めなのが最近の公共トイレの身障者用。これはまず間違いなく腰かけ式なので、楽です。中には公共だけドウォシュレットで、ヒーターまで効いているというところもあります。

スーパーや日曜大工センターも、比較的新しい有名チェーン店の身障者用は非常によい場合があります。健常状態なら入るのはちょっとためらわれますが、ウルトラ中なら身体はほとんど身障状態なので、自他共に許してもらえらるでしょう（?）。

6：具体的走り方

●ウルトラ走りができないときは：

比較的長い時間スピードは遅くても走り続けることによって、長い距離もいつの間にか踏んでしまうのがウルトラ特有の走りです。ところがこれが、疲れが一定以上になるとできなくなる。眠いときも同じ。

そういう時、私の場合は歩きと走りの間隔をうんと短くしてしのいでいます（これは第一回トランス・ヨーロッパ・フットレースのK井さん方法です）。つまり数10歩から長くて100歩走ったらすぐ歩く。そして10歩くらい歩いたらすぐまた走り出す。こんな感じでちょこちょこといきます。

7：その他の点：

●こまどり荘から三国峠超えは、山に慣れない人には心配な部分でしょう。しかしあまり気にすることはありません。林道といっても比較的整備は行き届いています。実際通行する一般車がいるのですから、まったく問題ないと言えます。

夜の林道にはいろんな動物が出現したり声だけ聞かせてくれたりします。また遠くから聞こえるヨタカの声は、夜の林道をとてものにぎやかにしてくれます。あれは全部ランナーを歓迎してくれていると思って、そういうのに遭遇したらむしろ喜ばばよいと思います。

●記録用具について。各CPのタイムを記入するのに、私は今回シャープペンシル（太字用）＋単語カード（昔懐かしい）を使用しました。これは大変使いやすく、雨に濡れても心配ないのでよかったです。

●この大会は専用サポート（車）をつけることが許されています（2007年現在）。たしかに専用サポートは荷物からの解放、食料や水分の随時補給、寝場所の確保、および危険を回避できる点で大変よいと思われます。

ですので、もし可能なら専用サポートを確保されることをお勧めします。ただしサポートする側は、恐らく選手より大変だと覚悟される必要があります。

●大会前に、どこで日が暮れてどこで朝を迎えて・・・という予想をある程度しておくことができればよいですね。私も270kmまでの経験しかないですから、今回は予想がつかずに多少困りました。

ということで今までの選手の表（下図）を作成してはいかがでしょうか？ これをみれば自分と似た走力の選手が、このあたりで何時頃だから・・・と予想することができます。

（これは館山さんへのお願いかも?）。

選手／キロ数	0	100	休	200	休	300	休	400	500
--------	---	-----	---	-----	---	-----	---	-----	-----

