

(第1章) … エントリー ~ 準備

その1:エントリー

今年のゴールデンウィークは、なんと10連休！
それもあって、この連休を充実したものにしたい、
この期間に開催される大会を検索する毎日…。

そんな中、「川の道フットレース」という大会があることをネット検索して初めて知り、
昨年までの完走記を読ませて頂き、魅力的なものを感じました。
東京:荒川の河口から上流へ、それから三国峠(1825m)を越え、
千曲川~新潟:信濃川河口への1ステージ522km。
創大なスケールです！

しかし…

522kmは無理！

今までの最長距離は、2006年の佐渡島一周の210km。
2007の佐渡島一周206kmでは、150km地点より左足首を痛め、
206kmへ辿り着くにも、自分の限界を越えていました。
100kmを越える大会は、この2回のみ。
出場するなんて、夢のまた夢！

そんな訳で、ハーフを検討！

前半の東京:葛西臨海公園~長野:小諸グランドキャッスルホテルまでの272km
後半の長野:小諸グランドキャッスルホテル~新潟:ホンマ健康ランドの250km
距離的には、前半ハーフ！
移動的には、後半ハーフ！
二つに分けるハーフは、どことなく”シクッ”とこなかった！
やっぱり、フルの522kmの魅力が絶大！！！！

フル・ハーフかは決めずに、「川の道フットレース」に出場すること決意！
スポーツエイド・ジャパンさんへ申込み書を送ってもらう為、
02/26 にメールさせてもらいました。

その中、代表の館山さんより、完走のコツを教えてくださいました。

致命的な故障をおこさない限り、
何がなんでも完走するんだという強い意思を持ち続けてください。

長丁場は、食欲がなくなるとかなり厳しい状況になります。
胃腸に自信がない方は、H2 プロロッカー(胃薬)を8時間毎に服用し続けた方がよいと思います。

本大会は途中3ヶ所にレストポイントがあります。
そこでは必ず入浴し、睡眠をとってください。
仮に眠れなくても必ず横になって疲労をとることに努めてください。

このコツを教えてください、

は、難しいけど当然の事！

は、これなら、自分にも出来そう！

せっかくの10連休なので、522kmに出よう！

残り2ヶ月ある。

自分に出来ることをやろう！

そんな理由で、「フルの522km」にエントリーすることを決定しました！

テーマ：『ゼツタイ、あきらめない！』

その2:準備

川の道に出場を決意し、スタートの04/30まで約2ヶ月！

この2ヶ月間で、自分に出来ること！

それは、3つの準備をすること。

:身体の準備

長い距離を走れる身体

徐々に走る距離を延ばし、大会の約1ヶ月前に70km走を行い、
なか2日で再び70km走、ゆっくりだけど、しっかり走れた。

ちょっとだけ、自信！

しかしその後、左足裏(足底筋膜)を痛め、長い距離は走れなかった。

怪我をしない身体

長い距離を走ると痛みやすい、弱点の膝・足の付根・足首の強化は、
週1~2回、スポーツジムに行き、出来る限り鍛えた。

重い負荷を掛けるのではなく、適度な負荷を長く・回数を多くやった。

また、レース中はリュックを背負って走るため、上半身の筋トレをちゃんとね！

痛みに耐えられる身体

年間通して、ほぼ故障状態。

また、522kmというとても長い距離を走りきるには、
痛みに耐えられる精神と、痛くても走れる走法が必要。

普段から、痛くても走っているのと、走る方法がある程度出来てる事もあり、
あとは、どこまでの痛みに耐えられ、前に進めるのか！

:服装・装備

走る時の服装

基本的に、

頭 帽子・サングラス

上 半袖Tシャツと、長袖シャツの組合せ

下 タイツに、ハーフパンツの重ね着

足 5本指の靴下

(3日目から、5本指が履けなくなり、コンビニの普通の靴下)

シューズ

1ヶ月前に、ソールの厚い比較的軽いシューズを購入。

25km・30km・35km・40km・70km走を各1回行い、仕上げる！

衝撃吸収タイプのインナーソールを、大会10日前に購入、25km走一回。

実は、このインナーソールが、大失敗だった！

リュックに背負うモノ

夜対策 = ヘッドライト・携帯ライト・反射鏡

食料 = カロリーメイト・リジョイ・塩・ペットボトル水・おにぎり

寒さ対策 = 100円雨具・薄手のウィンドブレーカー・手袋

備品 = 電池・小型音楽プレーヤー・携帯ラジオ

地図 = 100円ケースに、単語帳・ボールペン・地図を入れ、ぶら提げて走る。

仮眠所に預けるモノ

着替え一式

上 半袖Tシャツ・長袖シャツ・薄手のウィンドブレーカー・手袋

下 タイツ・ハーフパンツ

足 5本指の靴下

食料 = カロリーメイト・リジョイ・塩

タオル・冷シップ…。

:行き方とコースの把握

行き帰りの交通方法

行き

秋田鹿角～新潟市へ = 車(430km)

新潟市～東京 = 新幹線

帰り

新潟市～秋田鹿角 = 車(約430km)

コースの把握

大会10日程前に、コース地図が届いた。

結局、コースをピンクの蛍光ペンでなぞっただけで、

あとは、大会説明会で聞いただけ…。

土地感が、まったく無いため、もう少し調べておくべきだった。

大会の10日前(04/20)に、山形県の”温海さくらマラソン:30km”に出場！

この出場目的は、30kmをしっかりと走れること、

それは、”川の道”を完走するための最低条件という位置付けとして。

温海さくらマラソン

30km(ジャイアントコース)

タイム:2時間09分28秒

順位:総合10位(30歳代6位)

やれることはやった！

あとは、スタートラインに立ち、”あきらめない”という断固たる決意！

その3:出発

04/27 から連休です。

04/27 は、軽く25kmジョグして、あとは出発の準備！

荷物は、トランク(7~10日用)と、大きなスポーツバックとリュック。

相変わらず、何処行くにも荷物の多い！

04/28

いつの休日の朝と変わらず、起きてコーヒー。

最後の荷物の準備をして、09:00に出発！

天気は、曇りちょっと雨。

車の運転は好きなので、長い距離でも全然苦にならない。

途中、道の駅やコンビニに寄りながら、ゆっくり…。

山形の温海温泉近くにある道の駅で見た日本海！

この青い空、青い海。

「今度は、自分の足で、見たい！」

19:00にホンマ健康ランド(ゴール会場)に到着！

その夜、ホンマ健康ランドの駐車場に立ち、

「ゼッタイ、ここに戻って来る！」

と、誓った！

04/29:開会式&大会説明会 当日

朝から快晴！

バスで、新潟駅へ。

新潟駅には、蒸気機関車が見送りに来てくれた！

10:03 に出発し、12:07 東京駅に到着！

5ヶ月ぶりの東京。

そこから地下鉄で 駅へ

お昼なので、お蕎麦と牛丼！

明日に備えて、栄養充電！

そして、文京区男女平等センターへ。

参加のほとんどと思われる方々が、既に席に着いていた。

受付を済ませ空いている席へ。

そして、いよいよ開会式！

なんか、明日から522kmの距離へ挑戦する感じではない！

コース説明では、土地勘がまるっきりなく、なんか全然分からなかった。。。

それから、3度の完走をしている三遊亭楽松師匠より、お話！！

さすが落語家、話がおもしろい！

自己紹介！

参加者の中では、往復するという変人さんもいた。

考えられない！

ここに参加するだけでも、変人扱いされるのに、

その変人からみても、変人です！

そして、自分番。

「秋田県から着ました、藤原淳一です！」

「きのう秋田から車で新潟まで来て、ゴール会場に車を置いて来ました。」

「…なので、どうしても新潟まで辿り着かなければならないので、

コースアウトせずに、車をとりに行きます！」

みんなの前で、誓言しちゃいました！

さぁ、これでゼツタイ、完走しなければならない条件が、全てそろいました！

2時間ほどで、開会式&説明会が終了！

開会式&説明会が終わり、

予約していた「ホテルアミスタ大井町」へ。

大井町には、よく来ていたが、今回予約した

ホテルは、初めてでちょっと探すのに時間がかかった。

その晩、単語帳の一枚一枚に

10kmごとに時間をかけるようにと、

注意ポイント・チェックポイントと順番に書いた！

10km

日 時 分

注意1

17.0km地点

20km

日 時 分

チェックポイント1

23.0km地点

のように…。

これを気にして走るので、スピードを極力抑え、
小さい目標を一つずつ達成していくということで。

あきてしまわない事も含めて…。

(超ウルトラはでは、ちょっとお薦めかも…。)

食事は、大量に高カロリー摂取！

実は、この川の道に出場するに当って、

体力をつける為、体重を2kg増やしました。

いよいよ、明日、

まだ、見たことのない自分に

会いに行きます！

(第2章) … スタート ~ 第1関門(埼玉県:こまどり荘)

04/30:第1日目

スタート当日の朝です。

05:50

目覚ましより、少しだけ早く眼が覚めた。

カーテンを開けた、その向こうには、青い空が広がっていた！

シャワーを浴び、着替え、朝食へ。

食後、ゆっくり、コーヒーを楽しんだ！

こうして、穏やかに朝を過すもの、しばらくお預けに…。

07:45

ホテルを出発し、大井町駅から新木場へ。

そこで乗換えて、スタート会場の「葛西臨海公園前」へ！

08:30

到着。

スタートの30分前、それでも、慌てない！

ゼッケンを付け、荷物を預ける。

なんと、佐渡一周のエコジャーニーの鈴さんが、応援に駆けつけてくれていた！

「調子は？」聞かれ、

「しばらく、怪我で苦しんでました。」と…。

今度は、同じく佐渡一周でお会いした坪さんと…。

自分のこと、覚えてくれていました！

それから、スタート前に、みんなで集まり、写真を撮った！

まもなく、09:00。

いよいよ、スタート！

「自分を超えなければならない時が、とうとう始まります！」

スタート地点！(04/30_09:00)

館山さんを先頭に、スタート！！

すごく、ゆっくりペースです。

ペースが、まったくツカメマセン！！

スタートまもなく、荒川の河口で、なぜかみんなで”記念撮影”再び走り出す！

ここからが、ホントのスタートです！

すごく、ゆっくり慌てることは、なにも無い。

あまりにも、ゆっくり過ぎたのか、気が付いたら、後ろに誰もいない！

「びり・・・です！」

しばらく、”びり・・・”を楽しみました

15kmほどかな！

徐々に、ゆっくりペースにもなれてきて、

とにかく、早いペースにならないことだけに気をつけた。

荒川沿いは、ジョギングや散歩・自転車を楽しんでいる人が多く、

ときどき声をかけられる。

ゼッケンには、”日本横断フットレース522km”と

書かれているので、聞いてみたくなるらしい！

だんだん暑くなるが、荒川沿いには、自動販売機がまったく無く、

携帯しているペットボトル500mlのみ。

あとは、トイレや公園の水！

途中、ゴルフ練習場の売店に立ち寄り、コーラを買ったんだけど、

なんと、ゴルフ料金とかで、250円もした。

購入して、がぶ飲み！

これで、元気！

30kmぐらいで、足に違和感があり、

シューズを脱いで見ると、左足の小指全体に水腫れ！

既に爪も浮いていた！

何故、こんなにも早く・・・！

CP01:35.7km地点!(04/30_13:41)

ここは、エイドもあり、飲み物・おにぎり・くだものたくさん頂きました!

40kmぐらいから、小指の水腫れが破れ、徐々に痛みが酷くなってきた!

そして、足裏がとにかく暑い!

それ以外は、元気!

このころ、ゼンケン58の女性の方を並走させて頂く。

愛知県から参加の方で、超ウルトラはかなりの経験者!

スピードはそれほどでもないのだけど、TOTALピッチが早い。

この辺のペースは参考にさせて頂きました。

CP02:49.6km地点!(04/30_16:02)

CP03:65.6km地点!(04/30_18:38)

このエイドでは、温かいそうめんがあり、おにぎりとたくさん頂きました。

このCPでは既に辺りは暗く、そこでヘッドライトを装備!

いよいよ、ナイトランです!

CPを出るが、前後にだれもいない!

”さあ、この先、どうなるのか?”

当りは「あっ」という間に、真っ暗!

その時、ペットボトルの水がほとんど無い事に気付いた!

水が無いのは致命的。

少し行くと河川敷脇の小さな川の向こうに販売機があった。

藪を掻き分け、川を飛び越え、水と共に安心を購入!

この時、水を切らす事の怖さを知った。

しばらく行くと、再びゼッケン58番の吉さんと再会。

その後、朝まで並走させて頂く。

CP04:74.5km地点(04/30_20:13)

(鴻巣市:大芦橋南西川)

この当りで、ゼッケン52番の方とも合流。

しばらく3人で並走。

夜、2人の方と並走出来たのは、ホント心強かった!

CP05:86.7km地点(04/30 22:50)

(埼玉県熊谷市:警察署交差点)

熊谷の警察署を過ぎたあたりで、吉さんと2人になる。
秩父方面へ行く交差点の一つ前で
左折していき、500mくらい進んだあたりで、
間違いに気付き引き返す！
直ぐに気付いたので良かったものの、
常にコースアウトと隣り合わせの怖さが付き纏う！

だんだん、疲れと眠気が・・・。
吉さんも、眠気が出てきているということで、
駅を見つけ、駅ホームのベンチで30分ほど寝た。
さすが深夜、寒くて30分寝ているのが限度！

こうして深夜、進みながら、初日を終える。

05/01、2日目突入！

吉さんと、いろいろ話しながら、
時には、地図を見て悩み、相談して前に進んだ！

am02:43、スタートして17時間43分で、ようやく100km！

CP06:103.2km地点！(05/01_03:35)

(埼玉県寄居町:玉淀駅)

そこで、No.25の方と、No.56の方と合流し、少しの間、4人で進む。

4時過ぎ位から、だんだん明るくなってきたので、
販売機の前で、4人で夜明けのコーヒーを飲んだ！

そして、また吉さんと2人きり。
この頃から、左足の小指の痛みが、激痛に変わり、
両足裏が焼けるように熱く感じた。

CP07128.9km地点！(05/01_09:15)

(秩父市:上野町交差点)

途中、道の駅に寄り、吉さんは、アイスを買って出発。
自分は、少し休むと言って、吉さんと分かれた。
この足では、もう追着くことは無理だと感じていた。

足の小指は、怖くて見る事が出来ない！
すでに、シューズに血がにじみ出していた。

足裏が焼けるように熱いのは、レース10日前に購入したインソールに原因が……。
このインソールは、クッション性が良いが通気性が悪く、
インソールと底の摩擦により、すごい熱を持つのだ！

”大・大・大・だ～い、失敗！”

この通気性の悪さと熱の発生が、早いタイミングで水脹れを作り、
そして、破けてしまったのだ。

「足首から下の激痛に耐えれば、前に進める。」
…そう思うようにした。

徐々に日が高くなり、気温も高くなる！

初日に続き、2日目も熱い！
秋田では5月連休中に、これだけ暑くなるというは無く、
暑くなるなんて、思ってもいなかった。
むしろ寒さ対策でリュックには、”ホッカイロ”まで入っているくらい！
出発する2～3日に走ったランニングコース脇には、
まだ、所々に雪があったくらい！
身体自体が、暑さにもなれてなく、相当のダメージを受けていた。

暑さのせいなのか、走り続けているせいなのか、手・指・顔が腫上ってきた！

暑さで体が“オカシク”ならない様に、水道を見つけては、頭・腕を冷やしながらか進んだ！

「ここで、ダウンするわけには、いかない！」

150.0km 05/01 13:38

秩父の山沿いに徐々に入ってくると、
ようやく涼しく、走りやすくなってきた。
また、景色もいい！

吉さんと分かれてから、ずっと一人走行が続いた。
自分の好きなペースで走り、激痛に耐え、進んだ！

途中、トンネルを越え、別れ道があり、
迷ったが、急な登りの道を選び進んだ。
しばらく進むと、行き止まり。

山の上から、今来た道を見ると、
落語家の楽松師匠とが自分とは違う道を進んだ。
慌てて引き返し、追着くことが出来た。
少しの間、お話させて頂いた。

過去3回出場して全て完走している、
また、川の道ゴール後は、また走って帰るといふ、次元の違う方、
完走のポイントは、1歩でも前に進むこと。
止まれば、ゴールに近づけないが、
1歩進むと、1歩分近づける！
その1歩の積み重ねと言う。

1歩の重さをあらためて、
この激痛に耐えるチカラにする！

CP08:161.4km地点！(05/01_16:22)
(秩父市:川又・旧道分岐点)

足首から下は、考えないことにした！
今年に入ってから、足首より下の故障が続き、苦しんでいた。
このレースでも、足首より下に苦しむとは・・・！

だんだん薄暗くなり、山沿いの道に入っていった。

道は狭くなり、少々気味の悪いトンネルを越えると、
「こまどり荘まで2km」の看板発見！

しばらくすると、灯りが…。

道からはずれ、急な坂を下ってみると、キャンプ場！

「こまどり荘」ではない！

”間違えた”

また、急な坂を今度は上り、奥の山道へ進む。

走っても、走っても、灯りが無く、どんどん山奥へ。

不安になり、引き返す。

すると、楽松師匠が来て、聞くともっと、もっと先にあるというので、

御一緒させて頂いた。

CP09:175.2km地点！(05/01_19:16)

(第1関門:こまどり荘)

スタートして、34時間16分たって、ようやく仮眠所。

”この足に、何をしてやれるのだろうか？”

もう、リュックに食料なし。

ペットボトルの水も、あと一口だけの状態！

さっそく、食事をさせて頂く！

カレー、そうめん、カレーそうめん、バナナお汁粉。

薦められたものは、すべて食べた！

ここで、ようやく、吉さんに会う。

自分の45分くらい前に到着したらしい。

深夜00時に出発すること！

「すごい、すごい！」

自分は、お風呂へ

ここで、35時間ぶりに靴下を脱いでみた！

小指全体を覆うように出来た水腫れは破れ、

むき出しの皮膚が削られ、

レアなお肉が剥き出しになっていた！

当然、爪などはない！

全体的に足が腫れていて、このままでは、象足になりそうだった。

水道水を出し流して、アイシングした！

水の無駄遣いだけど、”まだ、先に進みたいから…”。

それから、出発の準備をして、21:00 頃寝た！
目覚ましは掛けずに、起きるまで寝て、しっかり疲れをとろう！

”ゼッタイ、回復するはず！” そう信じた！

布団に入るなり、秒殺で深い眠りに……。
こうして、2日目が終了した。

(第3章) …… 第1関門(埼玉県:こまどり荘) ~ 第2関門(長野県:小諸グランドキャッスルホテル)

05/02(こまどり荘:仮眠所)

眼が覚めた。
すっかり熟睡！
時計を見ると、02:00 過ぎ！
「げえ〜」寝すぎた！
「まあ、いいか」その分充電出来たということ！
すぐ、出発の準備！
5本指のソックスは、激痛に耐え、ようやく履けた。

出発前に、カレーそうめんを頂き、02:34 出発。

自分とほぼ同時に出発したの3人のすぐ後ろ。

販売機で水を購入している内に3人を見失う。

すぐに追着けると思い、走っても、走っても、
一行に追着かない。

すると、こまどり荘の看板が……。
きのう、ここに来る途中にみた看板……。
と、いうことは、逆走！！！！

「やっちゃったぁ！」

気分を取り直し、来た道を戻る。
真っ暗で、ヘッドライトの明かりただけだけど、
涼しくて走りやすい！
今のうち、走られるだけ、走ろう！

しばらく走り続けて、ようやく3人に追着く！

いい感じで走っていたので、声をかけ、
そのまま先に行かせて貰う！

だんだん道は悪くなり、上り坂&砂利道へ…。

走ると、足を挫きそうになるので、歩くことに！

しかし、足場の悪い砂利道は、痛めている小指にと、
足裏にトドメをさすかのようなダメージを与えた。

その激痛に耐え、黙々と最大の難関である三国峠を目指す！

あたりは、暗黒の闇の中！

そう言えば、三国峠は一人での走行を避けてください、
と説明会で言ってあった。

確かに、暗黒の闇！

ときどき、奇妙な音・声が聞こえる。

なぜか、それほど怖くは無かった。っというより、
それどころじゃない、というのが本音！

登っても、登っても、頂上らしきカンジにならない！

だんだん夜が明けてきた。

足場が悪い上、危険箇所もいっぱい！

途中、水が無くなり、湧き水を飲み、ペットボトルに詰めた。

冷たくて、ウマイ水！

顔を洗い、すっきり！

「頑張るぞう～！」

ひたすら、砂利道を黙々と上り続ける！

普段、整備されている道しか走っていないので、足場が悪いのは苦手。

ヘッドライトで地面を照らし、下を向きながら、慎重に歩いていた。

何気なく、前を見ると、前方5mくらいのところに黒い大きな物体。

「熊だ！」

熊は、急に自分へ突進と思いきや、脇の崖を駆け上っていった。

土砂が崩れ落ちてきた！

「襲われる！」のかと思った。

天然の熊を初めて見た！
なぜ熊は襲わずに逃げたのだろうか？

黙々と5mまで近づき、顔上げた瞬間、
ヘッドライト(LED)の明かりに驚いたのだろうか？
このヘッドライトは、すごく眩しいのだ！
ちょっと高かったけど、明るいのが欲しくて、
2年前の佐渡一週の際に購入したものだ！
とにかく、助かった！

徐々に朝靄がかかり出し、
ようやく三国峠、山頂到着！

CP10ポイント地点！(193.5km)
(三国峠)05/02_06:32
標高1852m！

ベンチがあったので、ちょっとだけ、休んだ。

足裏が焼けるように熱い！
シューズを抜き、足をアスファルトの上に、冷たくて気持ちいい！
靴下は脱がなかったけど、血の滲みからみても、ヤバイかも…。！

ここから、下り坂。
下りは、苦手分野なのです！！

そうして、ようやく長野県入りです。

三国峠は、埼玉県側の上りは砂利道！

長野県側の下りはアスファルト！

朝靄の冷んやりした空気は、気持ちいい。

でも、下りは苦手！

全体重が、足にかかる。
上りの時は、気付かなかったけど、
アスファルトに変わると、
砂利道では、足場が悪い為、
シューズの中で、足がかなりズレ動いたカンジだった。

こまどり荘を出発した時より、だいぶ状態は良くない！

足首から下だけだけど…。

下りは、思ったより、短かったの不思議！

下りが終わったのは、200km地点だと思う。

残り、320km！

のどかな風景が広がるのと裏腹に、

この足の状態からは完走は、無理かも…？！

まだ半分も来ていないのに、こんな状態の自分が情けなかった！

そう思うと、涙が止まらなかった。。

「痛みさえ無視すれば…！」

痛みを感じるのは無視出来なかったけど、

その痛みを無視して、走ることは出来た！

しばらく行くと、お店があった。

そこで、牛乳とパンを買って、

道端に座り朝食を食べた。

なんだか、気持ちが落ち着いた！

天気は曇り！

ちょっと寒い！

走りと歩きを繰り返して、とにかく前に進んだ。

何も考えず、ただ前に…。

修行僧の様に。

辺りは、畑、

遠くに、アルプス山脈が見え、

のどかな景色。

ただ前に進もうとする自分の気持ちとのギャップが、

…悲しかった。

途中、道端の草むら上に、大の字になった。

空は青く、気持ち良さそうな雲が浮いている。

…静かだった。

天の風が心地よかった。

数分だったけど、気持ちだけは、元気になれた！

223.2km 05/02 13:02 CP11(南牧村:市場T字路)

第二関門まで、残り約50km。

あと12時間をきった！

この辺りは、涼しいっていうか、ちょっと寒い。

その理由は、道路標識を見て分かった。

標高が、1000m近くもあるのだ。

それで、三国峠の下りが短かったのだと、改めて理解した。

また、コンビニも無い。

ここは、水と携帯食(カリーメイトなど)で持たす。

230kmぐらいかな？

突然、一台の車が止まり、3人の方から話しかけられた。

川の道に参加された方でしたが、残念なことにリタイヤされた方と、その方のサポートをされている方だった。

リタイヤされた方は、なんと、お隣岩手県の方で、親近感！！

ジュース、ゼリー、飴など、たくさん頂き、元気も頂きました。

朝から、たいした物食べてなかったなので、すごく嬉しかった。

それから、もしばらく、コンビニは無かった。

240km地点ぐらいかな？

17:00過ぎ！

道の駅みたいな所あって、よってみると、食堂は終わっていた。。

気持ちを切り替え、前に…。

ようやく、コンビニ発見！

温かいモノが食べたかったので、

カップラーメンにお湯を入れてもらって、おにぎりも温かく！

時間に余裕がなかったので、

お行儀悪く、歩きながら、カップラーメンとおにぎりを食べた。

さすがに、歩きながらのカップラーメンは、注目度ありましたよ～！

繰り返し激痛に襲われ、そして耐えた！

足の小指は、限界でした。

歩道脇に座り、シューズを脱いでみた。

靴下は、血と膿みだらけ…！

特に左足が酷かったけど、右もおなじくらい。。

靴下も脱ぎ、ペットボトルの水で、小指の膿みを洗い流す。

小指だけだと思ったら、薬指も水腫れが破れていた。
テーピングで、小指と薬指を別々にテーピングし、最後に一つにした。
ゼッケンの安全ピンで、足の踵や親指に出来ている水腫れの水抜きをした。
そして、5本指の靴下の小指と薬指を切り取り履いた。

インソールを取り出し、踵と土踏まずの部分にある
硬い樹脂を切り取る。
実は、足を安定させる為に付けられていると思われる樹脂は、
長い距離を走っている足には、そこがあたり激痛をもたらしていた。

その時、三国峠であった3人に追着かれた。
その中の女性は270kmエントリーで、21:00の制限時間に間に合わないとか……。
でも、第2関門までは行くしかない、と言って、追い抜いていった。

シューズを履き直し、歩くが激痛は変わらない！
足にやれることは、やった。
それでも、激痛。
もう足の痛みは、あきらめた。
この痛みを耐え、走るしかない！

まだ、半分も来ていない距離なのに……。
この足！

245km地点！
第2関門まで、あと、25km！

小指の激痛と、足裏の焼けるような暑さ……。
カットした靴下が、捲れ、それがまた痛い。
どうしようもなくなり、靴下を脱ぎ、素足でシューズを履き走った。
小指の激痛は変わらなかったが、
足裏の焼けるような暑さは、少しは、ましに感じた。
ただ、足中に新たな水腫れが出来ていることは、分かった。

250km地点 19:00を過ぎた
第二関門まで、残り20km
制限時間まで、あと6時間！

時間的には、余裕があるはずなのに
なぜか、気持ちに余裕が無くなり、焦り始めた。
何度も地図を見ては、間違っていないか、
関門に間に合わないじゃないか……。とか。
脳も疲れてんのか、考えられなくなってる……。
計算がまったく出来ないのです！

こまどり荘を出てから、
ずっと一人走行が続いているせいもあったのかもね！

途中、コンビニに寄っては、
地図を見せ、確かな現在地を聞いた。

ようやく佐久市へ。

260km地点！（第12チェックポイント）
05/02 21:21（佐久市：長土呂東交差点）

この交差点まで、数人の通行人に、
地図を見せ、確かな現在地を聞いた。
ほんと、余裕が無かった。

第二関門まで残り、10km
制限時間まで、3時間半！
なんとか、間に合いそう。
小雨が降り始めた。
少しでも早く仮眠所に付いて、休みたい！
足の痛みに耐え、前に進む。

仮眠所では、食事が出来ないので、
コンビニで晩御飯と明日の朝ご飯を買いました。

ようやく、小緒キャッスルホテルの看板が見えたが、
ホテルらしきものがない！
その周辺を探してみるが、無い。
しょうがないので、大会事務局に電話をして聞いてみると、
「もう少し先だって・・・。」

269.7km地点（第13チェックポイント）
05/02 23:07（小緒キャッスルホテル：到着）

ホテルの前では、スタッフの方が待っていてくれて、
記念写真を取って頂きました。

荷物を取り、直ぐにお風呂へ。
素足で30km近く走った足は、
ポロポロで、腫れあがり、象足のように・・・。
小指は潰れていて、化膿していた。

膿みを激痛に耐え、洗い流し、水でしばらく冷やした。
明日、この足で、スタート出来るのか！

両足の表と裏に冷シップをした。
足のシップバガーみたいだった。

休憩室へ行く途中、吉 さんから、「どう？」って聞かれ、
「もう、無理かも…。」応えた。
「頑張りなさい！」って悲しげに言われ、
「こんなんでも、明日スタートするよ！」
「ゼッタイ、あきらめないよ！」って言うと、
嬉しそうに「そう、あきらめないで…。」
この会話で、切れそうだった気持ちが、
辛うじて繋ぎ止められたとは、確かだった！

日付けは、05/03 となり、
01:00 頃、一瞬で眠りに付いた。
明日のことは、もう考えられる状態じゃなかった。

現在、270km地点。
第二仮眠所：小緒キャッスルホテル
残り、252Km！

(第4章) … 第2関門(長野県:小諸グランドキャッスルホテル)～第3関門(新潟県:宝山荘)

05/03:4日目

朝、06:00 に目が覚めた！
自分でも驚いた、よく寝た。

不思議なことに、このレース中は、
ほとんど、筋肉痛にもならない。
また、ちょっとした休憩や、
一晩寝ると、驚くくらいの体力的回復ぶり！
ただ、足首から下がボロボロ。

大広間に行くと、何人かの人が、食事したり、
今まで、そしてこれからの事を話していた。

朝ごはんは昨夜買った、おにぎりと牛乳。

この大広間は、なんかマツタリした感じ。

昨夜、貼ったシップを剥がず。
足の腫れは、なんとか酷くならず、
きのうの状態に留まっていたくれた。

問題の小指は、膿みと液が…。
完全に化膿していて、
正直、この足を誰かに見られると、
マジでスタートする事を止められると思った！
そして、誰に見られない様に隠してた。

膿みのような免疫で、小指と薬指が繋がっている。
それを、引き離す！
そしてウエットティッシュで、
膿みと液を拭き取った。
全身に激痛がはしり、気を失いそうになる。

そして、小指と薬指にテーピングをした。
この作業が全身に力が入り、どっと疲れた！

きのう、途中から素足にシューズを履き走った為、
小指・薬指以外にも、水脹れが、7～8箇所も出来ていた！
ゼンケンの安全ピンで水抜きをする。

5本指の靴下しか準備していなかったので、
今日も素足に、血の滲んだシューズを履く！

シューズを履くと、痛くて歩けない！
なんとか、1階のロービーに着いたが、
あまりもの痛さで、ソファに座り込んだ。

この足で、本当にスタートしても、いいのか…。？
あきらめたつもりは無いけど、
スタートしても、第3関門まで辿り着けるとは思えなかった！

「どんなことがあっても、あきらめない！」
その気持ちの中で…、
この足でスタートする事が、正直怖かった。

05/03 07:30 CP13(小緒キャッスルホテル)

素足にシューズで、出発する。

出発するものの、痛くて歩くことも出来ない。

出発して、わずか100m進んだのが限界だった。

地面に座り込んだ。

靴を脱ぎ、途方に暮れた。

すでに、テーピングから、血なのか膿み・液なのか、
にじみ出て来ていた！

5本の指全部をテーピングで、グルグル巻きにした。

もう、これしか出来ることが無かった！

再び、前に進む。

小指の化膿・足裏の焼ける様な熱さ、

それと、素足シューズで出来た沢山の水脹れの
激痛に耐えた。

しばらくすると、コンビニがあった。

縫う思いで立ち寄り、

厚手の250円の靴下を買った。

厚手の靴下は、足全体にちょっとしたクッションと
こすれる部分を保護してくれるカンジで、
ちょっとだけ、痛みを和らいでくれた。

今は、1200円の5本指のメーカーの靴下より、
コンビニの250円の靴下が、自分には合っていた！

痛みにもなれ、走れるようになった。

5月を迎えたばかりだというのに、元気すぎる太陽が、
どんどん、気温を上昇させた。

時計をみると、もう11時30分！

この頃、コンビニおにぎりや、

エネルギーゼリー、カロリーメイト類しか食べてなく、

今日の昼食は、ちゃんとしたモノが食べなくなり、牛丼屋さんへ！

牛丼とサラダセットを食べた。

店内の時計を見ると、09時30分！

腕時計を見ると、11時30分！

「げえっ！」2時間進んでるじゃん！

ということは、これは朝飯かぁ～！

厚さで、時計もオカシクなったかな？

なんか、2時間得したカンジで、牛丼食べて元気に！

足の激痛を元気に変えて、前に進む。

とにかく、今日は暑い！

尋常じゃない。。

途中、昨年完走されたゼンケン24番の女性と
ゼッケン60番の方を並走さ貰う。

どうやら、第14チェックポイントの上田城は、
ちょっと分かり難いということから、
後を着かせてもらった。

288.5km地点！第14チェックポイント
05/03 09:52 CP14(上田市:上田城入口)

No.24の女性と少しの間並走させて頂きました。
昨年完走している、これまた凄い女性です。
いろいろ話をさせて貰いましたが、
こいう方々の出場している大会は、
萩往還、さくら道・・・。
自分が一回も出ていない大会ばかりで、
超ウルトラのお話ばかり。
自分は佐渡一周だけ、
あまりにも経験値の違いをしりました。
超ウルトラは、初心者なのです！

ものすごく暑くなり、もう真夏。
暑さに弱い自分は、ときどきコンビニで、
ガリガリ君のお世話になりました。
やっぱ、ガリガリ君はソーダ味です！

05/03 12:03
とうとう、300km地点！

暑くて、オカシクなりそうです。
すると、鼻血が・・・。
お昼も過ぎたことで、ラーメン屋さんに入り、
涼みながら、ラーメンとご飯を食べました。
涼しい所で休んだので、また元気復活！

足は、どうなっているのか、想像もつかない！

痛みと暑さで、時折、感覚が無くなったり、激痛が襲ったりの繰り返し。

しばらくすると、ゼッケン62の方を会う。

お話をさせて頂くと、川の道は初参加なのだが、

昨年トランスエゾを完走と、これまたスゴイ！

しばらく、いろいろお話をさせて頂きました。

第3関門の制限時間は、05/04 10:00。

現在、05/03 17:00 320km 付近

残り、70km！

時速4kmでは、アウト！

時速5kmで、途中休憩を考えると、

決して余裕が無い！ことが分かった。

とりあえず、長野市の善光寺を目指した！

すると、252kmハーフの女性の方が、

軽快なスピードで、昨年270kmハーフ優勝した方、同じ苗字の方。

やっぱり、女性はスゴイ！

326.0km地点 第16チェックポイント

05/03 18:05 (長野市:善光寺)

善光寺付近では、ゼッケン60の方とも一緒に。

3人で、善光寺でお参りました！

お蕎麦を食べたいということで探すが、

18:00閉店で、どこも開いていない。

そんな中、一軒のお蕎麦屋さんが、

ただ、なんかゆっくり出来るカンジのお店じゃなかったの、出ることに！

お蕎麦を諦めて、No.60:鈴さんと、氷を買って、ファミレスに入る事にした。

もう足が限界だった。

シューズからは、血と膿みと液がにじみ出ている、

歩くと、まるで濡れているシューズを履いている音がした。

相談した結果、1時間休んで 20:00 出発することに！

早速、席に座り、氷で足を冷やした。

カレーとサラダ、それでも足りず、きのこ雑炊も食べた。

あっという間に1時間が経ち店を出た。

奇跡の復活を信じて……。

最後の第3関門まで、あと60km！

05/03:20:00

330km 地点

鈴さんとファミレスを出た。

あまりアイシングの効果は無かった。

痛みを堪え、並走させて頂いた。

鈴さんは、電力関係の会社に勤めており、

地図に記載されている高圧線にマーキングしていて、

目印になると教えてくれた。

今までより、地図から得られる情報が一つ増えたことは心強かった！

足の痛みで、鈴さんの進むペースに着いて行けない！

鈴さんは、気を使って自分に合わせようとしたのが分かったので、

「どんなことがあっても、第3関門の制限時間に辿り着きたい！」

「鈴さんは、関門クリアー出きるペースで行って下さい。」

「どんなに離れても、気にしないで先に進んで下さい！」

「必ず、追着きます！」

と伝え、必死に着いて行く！

341.3km地点 第17チェックポイント

05/03 22:43 CP17(長野市:浅野交差点)

この交差点を左に曲がり先に進む。

なんか地図を違うと、鈴さんと戸惑うが、辺りを見ても、目印になるようなものがなく、

目印になるものが見つかるかで行ってみようと言う事で、先に進むが、地図と合わない！

更に先に進むと、歩道にカードが落ちていた。

よく見ると、キャッシュカード。

その近くに、銀行のカードまで落ちていた。！

今度は、財布まで！

財布の中には、自動車の免許証などが入っていた。

「え～、なんか、オカシイ！」

どう見ても、捨てられているカンジ。

「盗難にあった財布かも…。」と思い、

警察へ電話した。

すると、「近くの派出所または警察署まで届けて下さい」ということだが、

事情を話しすると、パトカーで迎えに来るという事になった。

すると進路方向からランナーが走って来た。
事情を聞くと、この道は間違っているとのこと！
浅野交差点で間違えているという事だ！
それで地図と合わないことが理解できた。
まもなく、パトカーが迎えに来て3人で乗り、
間違いと教えてくれたランナーを浅間交差点で降ろし、
自分と鈴さんは、警察署で調書することになった。
時間が無いことを告げ、手短にお願いした。
30分ぐらいで調書が終わり、コースへ戻してもらった。
(数日後、長野警察より本人が見つかり無事に返したと連絡ありました。)

しかし、これで時間の余裕は、まったく無くなった！
ぎりぎり、第3関門をクリア出来たとしても、
その次が続かない事ぐらい知っていた…。
それでも、先を目指した！
すでに、05/04になっていた。

05/04:01:00

345km 地点

第3関門まで、あと45km

残り時間:9時間！

走りと歩きを繰り返し、もう休憩も取れないくらい厳しい！
トイレも、どちらかが先へ進み、それに追着くという様な策をとった。

358.8km地点！ 第18チェックポイント

05/04 03:45 CP18(飯山市:飯山駅)

第3関門まで、32km。

のこり、6時間15分！

ずっと、鈴さんと並走！

警察署を出たころは、お互い励ましあい、
話しながら来たが、だんだん口数が少なくなってきた。
2人での走行は心強かった！

徐々に夜が明けてくる。

足首から下は、限界を越えている！

”痛くても、激痛でも何でもいい！”

”くっ付いていてくれさえすれば、走れる！”

鈴 さんに

「どんなことが合っても、第3関門に間に合うペースで行きましょう！」
「間に合わなければ、そこから先へ進めなくなるのは、ゼツタイいやだ！」
「第3関門で潰れてもいいので、可能性を繋ぎましょう！」
そして、お互いペースを上げ第3関門を目指した。

正直、たとえ第3関門をクリア出来たとしても、
今こうして、残り少ない体力を全部使い切ろうとしていること！
ずっと激痛に耐え、無茶させている足の状態のこと！
第3関門で休養出来る時間が僅かだということ！
を考えると、その先のゴール・完走が、
途方も無いデカイ夢であり、今にでも消えてしまいそうに思えた。

あまりにも、つらい状況におかれ、
自分もそうでしたが、鈴 さんも泣けてたと思う。
隣でお互いそう感じていた…。

ラスト3km地点で、スタッフの女性が立っていた。
「急がないと、間に合わない」とのこと。

自分は、足が限界だったこともあり、
鈴 さんに、先に行って下さいと伝え、
自分は、最後ギリギリのところまでラストスパートするので大丈夫だ、と。
そして、時間と距離を考え、すばーと！

ラスト1kmのところコンピニがあり、
氷を2袋買って、第3関門の宝山荘に到着した。

390.1km地点 第19チェックポイント(第3関門)
05/04 09:45 CP19(津南村:宝山荘)
関門制限時間まで、のこり15分前、
最後のランナーだった。

05/04:09:45

390.1km地点！第19チェックポイント(第3関門)

長野県津南村

宝山荘に、関門時間残り15分前に到着！

とにかく足が…。

休憩場所に行きお風呂と聞くと、11:00まで入れないとか…。

宝山荘の方に、シャワーだけでも良いので、お願いすると

なんとか、OKして頂いた。

ホントは、お風呂に浸かりたいけどね！

足は、もう最悪の状態！

テーピングを取ると

小指は、削れたのか潰れたのか

よく分かんない状態。

血と膿みと液でグチャグチャに…。

化膿していて腐ってるじゃないの？ってカンジ。

どう見たってヤバイ！

水で洗い流し、冷やし続けた！

この足で、よくここまで来れた。

諦めるわけには、いかないけど、

ただ、この足では、この先は…。

シャワーを浴び上がろうとすると

鈴さんが来て

「何時に出発する？」と聞かれた。

迷ったけど、

「寝て起きたら行きます」と伝えた。

”本当は、一緒に行きたかった！”

でも、この足では…。

誰にも、迷惑かけられない！

完走出来ても、出来なくても…。

全部、自分の責任！

より厳しい状況をあえて選択しました。

これから先は、ひとりで行こう！

休憩室で、館山さんオリジナルのカレーを食べた。

楽松師匠曰く

ここを 12:00 に出ないと、完走は厳しいと…。

それに合わせるかの様に、大部分の人が

それに向けて出発する準備をしていた。

そして 11:30 頃、

買った氷の袋に両足を突っ込んで眠りについた。

明るい所では寝れない！

また、みなさん出発準備などされていて…。

これは仕方が無い！

結局思うように寝付けず 13:00 に起きた。

この時間に、ここに居るという事が、

完走が困難だということは、雰囲気から痛いほど感じた！

それでも、“あきらめる”という気持ちは、

ちっとも無かった。

最後の出発となる！

両足にテーピング

足裏から全体をグルグル巻きにした。

テーピングの靴下だ。

全部使い切った！

「ごめん、もう少し頑張れるよなあ！」

そのポロポロの足を見つめた。

そして、

”やっと覚悟する事が出来た！”

完走する為に、

越えなければならないモノ全てを受け入れることに！

「自分なら、ゼツタイ、やれるはず！」

怖かったのは、

そのことを冷静に受け止めている自分だった！

(第5章) …… 第3関門(宝山荘)～ゴール

05/04 14:00 第3関門の宝山荘を

炎天下の中、出発した。

しかも、一番暑いときに。

このり132km!

2日続けて、30 日の炎天下。

ものすごく暑い!

宝山荘を出て、すぐ上り坂。

しばらくすると、スタッフの方が車で……。

ゴール会場に向かうのだと思ったら、

「コース違うよ!」って……

違う道に進んだのをたまたま見てたらしく

宝山荘入り口まで車に乗って貰った。

「また、やってしもうた!」

もう完走するには、ほとんど休みなく

進み続けるしか無い!

しかも、この足で……。

「もう、引き返せない道に立ってる!」

とにかく前に進んだ!

05/03 の朝、小緒キャッスルホテルを出発してまともに寝てない。

気が遠くなる。

そして、ペットボトルの水を頭からかけ

意識を繋ぎ止める。

暑さが、その意識を薄れさせる。

足の激痛がやってくる!

そして、また鼻血が……。

それでも、前に進む!

立ち止まる余裕もなかった!

400km 地点 05/04 16:03 通過!

鼻血が出ても、涙が出ても……、

暑さで頭がヤラレても……、

足に感覚が無くても……、

それでも、前に進むしかない!

“完走する為の全てを受け入れる！ということ！”

だんだん薄暗くなり日が沈んだ。

現在 20:00、宝山荘から、一度も立ち止まることなく進んだ足は、

もう、自分で自分を許してやりたかった。

こんなになっても、それでも必死に耐えている足が、かわいそうだった。

それでも、前に進む！

だんだん、涼しくなったところで、走り出だした！

痛みに耐え、激痛を堪え、足の感覚がなくなるまで……。

429.0km地点 第20チェックポイント

05/04 22:59 CP20(小千谷市:魚沼橋南詰)

あと、約90km

ゴール制限時間まで、残り22時間！

05/04も終わりに近づき、

最終日の05/05を迎えようとしていた。

05/05 第6日目(最終日)

00時00分 434km地点！

とうとう最後の日を迎えました。

残り21時間です。

走っていると、夜中なのに

沿道にたくさんの人がいる。

近づくと思えていく！

座っている人や、立っている人、

子供を抱いているお母さんや、

おじいちゃんまで……、

不思議だ！

頭から、水をかける！

眠気と、幻覚が消える。

何度も何度も、繰り返し頭から水をかけた。

446.4km地点(第21チェックポイント)

05/05 02:58 CP21(小千谷市:越の大橋西詰)

走っている途中、とうとう躓いて転んでしまった。

足首から下に感覚が無い！

おまけに、倒れるときに突いた手から血が・・・。

膝も擦りむいた・・・。

それでも、立ち上がり前に進む！

「自分をここまで支配しているモノって、なんだろう？」

「限界って、何だろう！」

自分で決める訳じゃないけど、

足首から下は、自分で思うに限界を超えている！

それでも、激痛にさえ耐えれば走れる！

まだ、限界じゃないってこと・・・。

ときどき、訳わかんないことが、頭の中を駆け巡る。

450km地点！05/50_04:30、

あと73km

このり、16.5時間

これまで酷使した体力と残りの距離のこと、

この足の状態を考え、10分だけ横になることにした。

足の痛みと焼けるような熱さから、シューズを脱ごうとした。

すると左足のどこかの指の爪が、”にゅっ”と抜けるのが分かった。

怖くなって、履きなおした！

ただ、シューズの上から手で押さえて、

脱ごうとしただけなのに・・・。

(後で見たら中指でした。)

国道沿いのアスファルトの駐車場に、

10分だけ横になった！

夜が明け、最後の朝を長岡市で迎えました。

05/05 第6日目(最終日)

450km地点(05/05_06:00)

あと、約72km。

残り、15時間！

最終の朝がきました。

国道は旧道とバイパスに別れている！

地図的にはバイパス！

でも、注意点には旧道！

モウロウとした中で、なぜかバイパスへ行ってしまう！

なんか地図とは違う。

不安がよぎり走り出す！

人が居たので、地図を見せ、新潟市まで行きたいと聞くと、

「この道であっていると…」。

更に先に進むが、間違いなく地図と違う！

慌てて引き返す！

間違った別れ道に着いたのは、07:00 過ぎ！

1時間のロス！

あと、72km

残り、14時間！

時間と距離の計算が思うように出来ない！

ただ分かっていることは、ゼンゼン余裕が無いってこと。

この足の状態では、

間に合わないかも知れないってこと…。

”立ち止まり、空を眺めた”

諦めたからじゃない！

どうしても、守ってやらなければならないこと…、

”どんな事があっても完走すると覚悟を決めた自分”

ゼツタイ、無駄に出来ない。

守ってやらないと、自分の覚悟というものが、

チッポケになってしまう。

祈った！

願った！

信じた！

”自分なら…、やれるはず！”だと…。

泣きたくなった。

涙をこらえて走った！

痛みや、残された体力を無視して、

ゴールに間に合うためだけのペースで…。

痛みを堪えようと、

下唇を噛もうとしたけど、思い留まった。

今の自分なら、その痛みを耐える為に、

唇を喰いちぎると思ったから…！

頭から水をかけ、両手で、顔や足を叩き走った。

何度も、何度も…。

このペースで行けば、潰れても、壊れても、ショウガナイ！

ただ、完走する為の可能性は、最後の最後まで繋いでいたい！

ここに来て、また鼻血が出てきた。

体力的限界なのか…。

なぜか、涙も出てきた。

その理由さえも、考えられなかった！

それでも、走った！

一度止まったら動けなくなるくらい分かった。

ただ、この状態で走り続けられていることが、怖かった！

”残されている自分の可能性を信じて…！”

483.1km地点(第23チェックポイント)

05/05 10:33 CP23(三条市:三条大橋南詰)

あと、40km

残り時間:10時間30分!

走り続けた……。

意識は、気を失わない為だけに集中させて……。

余計なことは、考えない!

”ゼッタイ、完走する!”

”足首から下が、どうなっても後悔しない!”

帰ったら……、

帰れたら……、

「病院へ行こう……。」

きのう、宝山荘を出発してから、

食べたものは、エネルギーゼリー7個と水だけ。

食事かける時間も無かった!

それでも、なんとか走れてる!

押し潰されそうなくらいデッカイ夢を、

足の激痛が……、

無くなってゆく体力が……、

鼻血でふらふらの頭が……、

何も考えれなくなっている脳が……、

わずかな可能性さえ、奪おうとしている!

それでも、走り続けた！

「…。」

やっと、ランナーが見えた！

涙が出そうになった。

近づくと、ゼッケン25番の方。

05/01 深夜、玉淀駅でお会いし、

一緒に夜明けのコーヒーを飲んだ方。

今年の完走者曰く

「この時間で、残りの距離を考えると、

焦らなくても完走出来るとのこと！」

「やっと、安心できるところまで来た」。

自分は、今のペースで行きます！と

先へ行かせて頂いたが…、

安心したせいなのか、

突然、身体が動かなくなった！

脚が棒のようになり、

腰が抜け、身体に力が入らない！

すぐに、ゼッケン25番の方に追い越された。

近くにあった販売機でスポーツドリンクに

塩を入れて飲んだ！

あの人に、ついていかなければ…、

このまま動けなくなると思った。

遠く離されまいと必死で後を追った。

まるで、

”泣け叫ぶ、子供のように…！”

490km地点。 12:31

あと、32km

残り時間:8時間30分!

やっと、ゼッケン25番の方に追いついた。

脱水症状なのか、エネルギー切れなのか分からないが、
とにかくギリギリのところだっという事が分かった!

足首から下は、これ以上は危険だということも分かっていた。

シューズを脱いだら、もう履けないことも知っていた。

どんなに痛くても、どんなに焼けるような熱さでも、

もう、シューズは脱げない!

25番の方に追着き、歩くと離され

走っては追着き、歩くと離される。

このレースで知ったことがあった。

自分は、ゆっくり走るのが苦手!

そして、歩くのが遅い!

モウロウとしてゆく中で

前方の25番の方を見ながら、

前に見たことのある光景だという事を思い出した!

この川の道にエントリーして

一度だけ夢を見たことがあった。

その夢で見た光景が、

今、目の前にしている、

周りの景色も真直ぐ何処までも続く道路も・・・、

同じだった!

その見た夢では・・・、

何処までも、何処までも、真直ぐ続く道路を走っている。

目の前に一人のランナーがいて少し話しをする。

そして、自分が走り出す!

いくら、走っても走っても

ゴールが見えてこない!

どんなに走っても・・・、

苦しくて、苦しくて・・・、

結局、ゴールに辿り着けずに目が覚めた！

夢でよかったと思った。

今

その光景が目の前に再現している。

不思議だった…。

足の激痛は、走っても歩いても

変わらなかった。

「同じ痛いなら、走っている方がいい」と言い

先に行かせて頂く。

走っても、走っても、先が見えない！

立ち止まると眠気で気を失い崩れた。

走っていないと…、

激痛を感じていないと…、

気を失う！

走り続けた…。

走っても走っても、ず～っと直線道路。

足の痛みと眠気で

だんだん訳わかんなくなって…、

走って、走って、走り続けた。

意識なんて、ほとんど無かった。

訳わかんない状態になってた！

頭の中が、何がなんだか解らない。

何も、考えることが出来ない！

走って、走って、走り捲くった。

まるで、目の前にゴールがあるかの様に！

走った、走って、走って…、走った。

何も解らなくなり、立ち止まった。

「ここは…、何処？」

「何故、走ってる…、自分？」

怖くなった。

「何も、解らない！」

しばらく、呆然とした。

そして、川の道に参加していて、今、走っていることを思い出した！

地図を見るが、理解出来ない！

通行人に聞き、やっと、自分が何所に居るのかを知った。

”この時、頭がオカシクなっていました。”

思考能力ゼロに…。

なぜ、自分が走っているかさえも、

分からなくなっていた。

あの夢が、今、現実になろうとしているのだろうか…。

500km地点。 14:27

あと、22km

残り時間:6時間30分！

悪夢のような現実から、正気に戻り走り続ける。

誰かが、教えてくれたとこ…、思い出した！

「夢は、かなえるもの！」

「見るだけなら、それは、ただの妄想！」

「夢をかなえるか、ただの妄想に夢みるか、

その人の強さが、夢の大きさ！」だって…。

途中、バス停に川の道に参加したランナーから、
「時間に余裕ありませんよ。急いだ方がいい！」と、教えてくれた。

焦り始めた。
道の駅まで行けば、完走が見えてくると思い、全力で走った。
コンクリートの歩道が、足に更なるダメージを与える。
道の駅までいけば……。
まるで、道の駅が、ゴールかの様に走った！

道の駅からの先を考えずに、残る力、全てを出した。
走って、走って、走りまくった……。

ようやく、道の駅に到着。

513.0km地点！（第24チェックポイント：道の駅・ふるさと村）
05/05 16:37
あと、9km
残り、4時間30分！

ここで、大会事務局に電話した。
次のチェックポイントでもう一回電話して下さいって……。
そうだ、ここじゃなく、次なんだ、と思いだした。

ポツ、ポツ、雨が降ってきた！

この先の信濃川の河川敷へ抜けるコースが、
地図から分からなかったので、
道の駅の従業員から教えてもらい走った。

河川敷に出ると、

急に力が抜け、

腰が抜けた。

身体が、身体が……。 “動かない！”

”もしかして、エネルギー使い果たしたかも？”

05/03 朝に小緒キャッスルホテルを出てから、
ほとんどまともに休んでいない！
また、今朝からエネルギーゼリーだけで持たせていた…。
エネルギーゼロ状態？？

雨がしだいに強くなる。
いきなり、身体が冷え固まった！
…動かない！

前に必死で進もうとするが、足が出ない。

足の激痛より、足が前に出ないことが辛かった。
必死で、一步、一步と足を前に出す。
この一步・一步が、ゴールに近づいている！

時計を見る、17:00！
足さへ止めなければ、完走出来る。

一步、一步…。

何度か、通りかかりの車に、
頭から水をかけられる！
悔しくても、もう出る涙もない！

リュックの中を探す！
お塩と、黒砂糖飴が一つだけ残ってた。
飲み物は、もう無かった。
ここまで来るのに必死だった…。
補給する余裕もなく、来てしまった…。

お塩をなめ、黒砂糖飴をなめた！
飲み物が欲しいが、販売機も見当たらない。

前に出ない足が、悔しい。
距離以上に遠く、果てしなく感じた。

この際、信濃川に入って河口まで流されれば、
最後のチェックポイントに、辿り着けると思った！
そんな事を本気で考えなくてはならない状態だった。

「川の道のゴールには、

そう簡単に、

行かせてもらえないんだね……！」

そして、

518km地点！（最後のチェックポイント：日本海岸）

05/05 17:54

あと、4km

残り、3時間！

大会事務局に電話をした。

開会式の時、

「日本海を見て、感動して涙が止まらなかった！」と

言っていた方がいた。

自分も、日本海を見たとき涙が出ると思ってた。

しかし、目の前には、

灰色の空……、

灰色の日本海……、

横なぐりの雨……。

違った意味で泣きたくなかった！

でも、とうとう、ここまで来れた！

それは嬉しかった。

雨に打たれ、一步、一步、前に進んだ。

だんだん暗くなって、寒さで身体が硬直してきた。

”簡単には、ゴールさせて貰えない！”

雨に打たれ、寒さで硬直している身体、
前に進もうとするが、ぜんぜん進まない！

それでも、一歩、一歩、進む。

道路を横断する時、歩道の信号が青に変わって、
すぐに涉っても、道路の真ん中ぐらいで、赤信号になってしまう！
両手を上げ、進んだ！
広くない道路なのに。

最後の力を振り絞って…、

そんな力は、無かった！

「使い果たしたのかもね…。」

冷たい雨で、

汚れたシューズが…、

鼻血と、汗まみれのTシャツが…、

汚れた顔が…、

途切れそう心が…、

少しは、きれいになれたかな？！

もう少しで、ゴールなんだから、

少しは、きれいな格好でゴールしたい…とおもった。

信濃川沿いから坂を下り、ゴール近くの国道に出ると、
スタッフの方が傘を持って来てくれた。
電話してから、あまりにも遅かったので
心配して来てくれたのだという。

「ゴールまで、あと1km！」と励まされる。

「心配かけてしまった…！」

傘をさしての走行！

「よく分かんないけど、うれしかった！」

土砂降りの中、ゴールまで一緒に走ってくれた！

「もう少しで、ゴール出来るというのに、感情が整理出来ていない！」

最後の交差点を曲がり、ホンマ健康ランドが見えた。

「とうとう、戻って来れたのだ！」

スタッフの方々の姿が…、

「嬉しい！」

そして、スタッフの中央に、

”ゴールテープ”が…！

みんなの声援が…、

「しあわせ者だと感じる！」

そして、

”ゴール”

「自分なら、ぜったい、やれるはず！」だって信じてたけど、

ホントは、ただの強がり。。

それが、いま、ここに…！

522km地点！(ゴール:ホンマ健康ランド)

05/05 19:03 130時間03分

制限時間まで残り、1時間57分でした。

ゴールしたという事実に、頭が整理出来てない。

けど、”ホッ”とした。

完走の感動っていうか、達成感みたいなのは、

2~3日経ってから、込み上げてきました！

今こうして、完走記を1ヶ月以上かけて書いている今でも…。

(第7章) …… ゴール後

ゴール後、館山さんから完走賞を頂き、握手させて頂きました。

その後、記念撮影！

その後、お風呂へ。

靴下を脱ぐと、膿みがたくさん出てて、

完全に化膿してて、腐りかけている感じ…。

これ見たとき、まじヤバイと思いました。

膿みを洗い流すと、小指が消すれ潰れたかの様になってった。

お風呂から上がると、何人かのランナーがゴールしてきました。

みんな、スゴイ！

自分のゴールより、人のゴールを見ている方が、感動しました。

仮眠室があるとの事でしたが、

よく分からず、ロビーでウロウロしていると、

辺さんが、帰るとの事！

自分のあとに、ゴールして、すぐ帰るんだって、凄すぎ！

自分は車があるので、新潟駅まで送らせて頂きました。

辺さんは、今度日本縦断1500kmに出るとの事！

凄すぎます！

その後、健康ランドに戻るのも変だし、
行ける所まで、帰ることにしました。
運転していると、急に眠気が着たりしたので、
途中の道の駅で、寝ることに！

翌朝、04:30頃、目が覚め、慌てて起きた。
走らなきゃ・・・、
しばらく呆然として、ゴールした事を思い出す！
安心したところで、また眠りに・・・。

再び、06:00に目が覚めたけど、動けない！
走らなきゃ・・・、
「・・・。」
また、眠る！

そして、09:00にやっとめが覚めた。
さっそく近くのコンビニで、消毒液と氷を購入！
小指に1時間おきに消毒液がかけ、
運転しながら、両足を氷でアイシングし、秋田へ！

小指が痛くて、靴が履けないので、スリッパを購入！

途中、山形の酒田のファイテンショップに・・・。
足のケア用品を買いに！

ところが、動きが変なので、事情を聞かれ、川の道のお話を・・・、
なんと、ローションやチタンテープでたくさんケアをして頂きました。
すると、4月20日に行われた「温海さくらマラソン」の写真があり、
見せて頂く。すすとスタート前の自分が・・・。
その写真まで、頂きました！
ここに、1時間くらいいたかな？

帰りに、温泉へ。
温泉には、ほとんど浸からず、
水風呂で、アイシング！

結局、秋田の家には、19:30ごろ無事、到着しました。

そして、ブログの更新！
翌日から、普通に会社です。

こうして、10連休を、川の道フットレース一色に染めた、
ゴールデンウィークでした。
この完走記は、これで終わりますが、おまけが、ありますよ！

008,04.30～05.05

第4回川の道フットレース:フル522km

ゼッケン:61

130時間03分完走。

今年2月に大会検索で、川の道フットレースのことを知り、

2月下旬にエントリーしたけど、

完走出来るだけの走力がないことぐらい、分かってた。

身体が、あまり丈夫じゃない上(喘息・貧血)、

怪我・故障しやすいのに(持病の有痛膝蓋骨分裂症)、

冬の秋田の地では、走り込みは思うように出来ない。

(全部、言い訳です…。)

そんな訳で、量より質のトレーニングに変えています。

川の道に出場する半年間の走り込み距離

2007年11月:207.5km (前沢ハーフ・宮古サーモンハーフ)

2007年12月:139.5km (中国・ベトナム出張)

2008年01月:243.5km (東北新春マラソンフル・42km走×2回)

2008年02月:136.5km (川の道:エントリー)

2008年03月:287.5km (70km走×2回)

2008年04月:172.0km (温海さくら30km・04/30:スタート)

川の道までの月平均 :197.7km

たった、これしか走っていない。

この距離だったら、100kmでさえ危険信号だよな!

あらためて、この走行距離を見ておどろきました。

また、100kmを越えるレースは、

エコ・ジャーニーさんの佐渡島一周で、

2006年:210km

2007年:206km

を走っただけ…。

しかも、2回ともボロボロで、ようやくゴールに辿り着きました。

走り始めたのが、2002年元旦から(禁煙で太りだしダイエット目的で…)

(走行履歴)

大会 & 走行履歴	5km	7km	10km	20km	ハーフ	30km	フル	100km	210km	走行距離
1年目(2002年)			1							998.0
2年目(2003年)			1	1	1					1,904.0
3年目(2004年)			1		1		1	2		2,594.0
4年目(2005年)	1				2			3		3,204.5
5年目(2006年)					1			3	1	3,567.5
6年目(2007年)		1	2	1	4		2	2	1	3,190.5
7年目(2008年)						1				172.0
T o t a l	1	1	5	2	9	1	3	10	2	15,630.5

過去34回の大会に出場して、一度のリタイヤ経験がないことが、唯一の支えだったのかな？

それが、なんとか完走出来たのだから、特別な人だけの大会じゃないと思うよ。それなりに準備は、必要と思いますが・・・。

2月末にエントリーを決めてから、自分なりの準備をいろいろ考えて取り入れました。

完走する秘訣など、言えないけど、自分が意識したこと！

よく食べること！

・レース中は、とにかくよく食べ飲んだ。

お腹が空く 元気なくなる 食べる 元気出る。

食べたモノがエネルギーになるというが、面白いほど分かった。

食べる練習ではありませんが、普段から、何処でも何でも出されたモノは食べる！

どこでも寝られること！

・レース中は、必ず睡魔に襲われます。

ある程度は我慢も必要ですが、それだけでは持ちません。

レース中は、一瞬で寝られ、一瞬で回復出来ること。

自分は、駐輪所・駐車場(アスファルトの上)でも、すぐ寝られ5～10分で回復できた。

気持ち(これが一番大事かな！)

”ゼツタイ、あきらめない！”という覚悟。

最後は、足を失うことも覚悟してました。

(ちょっと大袈裟だけど、その時は真剣に思っていました。)

”自分なら まだ やれるはず！”と奮い立せ続けられること。

(どんな言葉でいいので、自分を奮い立たせることが出来る”おまじない”！)

”可能性・・・！”どんな状況でも可能性を広げられるのは自分しだい！

(どんなに厳しい状況に置かれても、可能性はあります。)

この3つでした！

川の道で得たもの

「”限界”ということには定義がない！」
単に、ツライ・きつい・痛い・・・、からという、
自分の弱さの言い訳だったのかもね。

「”自分なら、まだ、やれるはず！”」
・・・また、いろんな事に挑戦してみたいという気持ち！

「”あきらめなければ、願いはかなう！”」
・・・本当でした。

でも、やっぱり、これだよな！

「走るって、楽しい！」

川の道では、ホントたくさんの方々に出会い、
応援して頂き、励まされ、助けられました。

見た目では、自分の身体を使って走っていたけど、
実際は、皆さんから頂いたエネルギーで走っていました！

最後に、この大会に出会えたこと、
スタッフのみなさま、
また、一緒にゴールを目指した方々、
ありがとうございました。

おわり

(完走記録)

00.0km 04/30 09:00 START(葛西臨海公園)
10.0km 04/30
20.0km 04/30 11:32
30.0km 04/30 12:52
35.7km 04/30 13:41 CP01(戸田市:彩湖畔)
40.0km 04/30 14:32 (No.58)
49.6km 04/30 16:02 CP02(さいたま市:新上江橋東側)
50.0km 04/30 16:20
60.0km 04/30 17:48
65.6km 04/30 18:38 CP03(吉見町:桜提公園入口)
70.0km 04/30
74.5km 04/30 20:13 CP04(鴻巣市:大芦橋南西川)
80.0km 04/30 21:43
86.7km 04/30 22:50 CP05(熊谷市:警察署交差点)(No.52 No.58)
90.0km 04/30 23:35
100.0km 05/01 02:43
103.2km 05/01 03:35 CP06(寄居町:玉淀駅)(No.25 No.56 No.58)
110.0km 05/01
120.0km 05/01 07:00
128.9km 05/01 09:15 CP07(秩父市:上野町交差点)
130.0km 05/01 09:33
140.0km 05/01 11:45
150.0km 05/01 13:38
160.0km 05/01 16:17
161.4km 05/01 16:22 CP08(秩父市:川又・旧道分岐点)
170.0km 05/01 17:48
175.2km 05/01 19:16 CP09(こまどり荘:到着)
05/02 02:17 CP09(こまどり荘:出発)
180.0km 05/02 03:27
190.0km 05/02
193.5km 05/02 06:32 CP10(三国峠)
200.0km 05/02 08:07
210.0km 05/02 10:17
220.0km 05/02 12:16
223.2km 05/02 13:02 CP11(南牧村:市場T字路)
230.0km 05/02
240.0km 05/02 17:12
250.0km 05/02
260.0km 05/02 21:21 CP12(佐久市:長土呂東交差点)
269.7km 05/02 23:07 CP13(小緒キャッスルホテル:到着)
05/03 07:30 CP13(小緒キャッスルホテル:出発)
270.0km 05/03

280.0km	05/03	09:23	
288.5km	05/03	09:52	CP14(上田市:上田城入口) (No.24 No.60)
290.0km	05/03		
300.0km	05/03	12:03	
310.0km	05/03	14:46	
313.1km	05/03	15:30	CP15(長野市:篠ノ井橋北詰)
320.0km	05/03		
326.0km	05/03	18:05	CP16(長野市:善光寺)
330.0km	05/03		
340.0km	05/03		
341.3km	05/03	22:43	CP17(長野市:浅野交差点)
350.0km	05/04		
358.8km	05/04	03:45	CP18(飯山市:飯山駅)
360.0km	05/04		
370.0km	05/04		
380.0km	05/04		
390.0km	05/04	09:44	
390.1km	05/04	09:45	CP19(津南村:宝山荘)
		14:00	
400.0km	05/04	16:08	
410.0km	05/04	18:30	
420.0km	05/04	20:53	
429.0km	05/04	22:59	CP20(小千谷市:魚沼橋南詰)
430.0km	05/04	23:12	
440.0km	05/05	01:19	
446.5km	05/05	02:58	CP21(小千谷市:越の大橋西詰)
450.0km	05/05	03:38	
459.7km	05/05	06:04	CP22(長岡市:大手通交差点)
460.0km	05/05		
470.0km	05/05		
480.0km	05/05	10:05	
483.1km	05/05	10:33	CP23(三条市:三条大橋南詰)
490.0km	05/05		
500.0km	05/05		
510.0km	05/05		
513.0km	05/05	16:37	CP24(道の駅:ふるさと村)
518.0km	05/05	17:54	CP25(日本海岸)
520.0km	05/05		
522.0km	05/05	19:03	GooL(ホンマ健康ランド)