

## 「川の道フットレース」520キロ 完走記

「ヘッドライト テールライト 旅はまだ終わらない・・・」

No69 椿 聡(カメラ)

バンバンネーム:ツバッキー

昨年、トランスエズを走った時に、今年は「川の道」だ！と決めていた。ワンステージでの大会は自分なりに走れるので、きっと自分には合っているのだと思っていた。ただし、ホントに走りきれるか、それは走らないとわからない・・・練習も計画的に自分なりに行ってきたつもりだ。今年に入って沖縄遠征2回、湯河原箱根ラン、伊豆大島100キロ。長距離をこなしてきた。しかしだ、故障というアクシデントが、そこに落とし穴としてぽっかりと口を開けていた。それでもチャレンジ精神だけは持ち続けて当日を迎えることになった。トランスヨーロッパが開催されている。仲間が何人も出ている。4000キロ走って、あと520キロってところで、この今の自分の体ならタイヤするだろうか？しないはずだ。そう思うと、この距離を走りきれるような気になってきた。ポジティブにいこう！前向きにだ！

520キロはホントに長い・・・長すぎる。

この520キロの大会は、4つのステージになっていると考えている。

第1ステージ 葛西臨海公園>中津川峡こまどり荘(170キロ)

第2ステージ こまどり荘>小諸グランドキャッスルホテル(95キロ)

第3ステージ 小諸グランドキャッスルH>津南町宮之原温泉深雪会館(129キロ)

第4ステージ 深雪会館>新潟市ホンマ健康ランド(126キロ)

スタート時に預けた荷物は、こまどり荘>グランドキャッスルH>深雪会館>ホンマ健康ランドへと、通過時点で運んでもらえるので便利だ。分散しておく必要はないのだ。ありがたいシステムだ。着替えを3セット袋に入れて、取り出しやすいように準備をしておいた。オフィシャルのCPチェック表以外に、自分で細かいチェック表をステージ毎に作成した(別添)。

第1ステージ(葛西臨海公園>中津川峡こまどり荘)170キロ

4月30日、いいお天気だ。葛西臨海公園に到着すると、すでにサポーターのサンタが待っていた。自転車はこのために昨日買ったとのこと。今日一日付き合ってくれるということで、常時必要なものをリュックに入れて、あとはサンタに持ってもらおう。準備をしているところに、バンバン仲間のかねちゃんがやってきた。おみやげにアミノバイタルをもらおう。ありがたいプレゼントだ。スタート前に目頭がウルウルしている。これから旅立つランナーの、無事を願う母親のような気持ちなのだろうか。優しい気持ちにこちらもほろっとする。左膝には、血が溜まって瘤のようなポニョがしっかりいる。一緒に日本海を目指すことになった。51人のフル(520キロ)とハーフ22人(265キロ)が記念撮影を済ませて、9時に出発。荒川に出たところで、太平洋をバックに再度撮影。この次見る海は日本海だ。心に決める。先導が清砂大橋を渡ったところで、いよいよマイペースに走り出す。おっと、トップにたって走っていたようだ・・・。河川敷は日陰がない。淡々と走り出すと、速い人たちが次々に抜いてゆく。本当の走りはじめだ。11時くらいになるとお腹が減ってきた。サンタにおにぎりを注文すると、暫くして袋をぶら下げて帰ってきた。遠くまで行ってくれたのだろうか・・・感謝だ。元気も出て、20キロの戸田橋を過ぎ、笹目橋(赤い橋)を渡ると初めて自販機に巡り会えた。コーラがうまい！元気になって、彩湖まで頑張る。

CP1 彩湖畔到着。13時13分 36キロ

素麺を2杯、おにぎりを食べて栄養をつけて、出発。まだ、元気だ。みんなからの激励メールが入ってくる。彩湖を過ぎると、サイクリングロードだ。44キロポイントに私設エイドがある。バンバン仲間のみいなど田中さんが待っていてくれた。”頑張れツバッキー”の横断幕を広げてくれて、めいっばい応援をもらい、ついでにビールを一口。うまい！みいな特製おにぎりとかけノコの玉子炒めを食べながら、ちょっと休憩。名残惜しいが、先を急ぐことにする。

CP2 新上江橋東側到着 15時29分 50キロ

単調なコースと暑さで嫌気がさすところだが、サンタがいるので気が紛れる。

CP3 桜堤公園到着 17時35分 66キロ

ここにも食べるものが置いてあり、ビールとパイナップルのアイスをご馳走になる。サンタも一緒にビールを貰って、ご機嫌な感じで先を急ぐ。少し日が傾いてきて、走りやすくなってきた。なんとか日が落ちるまでに、CP4(大芦橋)のサイクリングロードの終了まで行きたいと思い、頑張っている。単調な河川敷だが、サンタがいることで気持ちが切れなかったのが良かったのだろう。足下が見えなくなるギリギリだったが大芦橋のたもとに到着した。

CP4 大芦橋南詰到着 18時55分 75キロ

バンバン仲間たかちゃんが笑顔でお出迎え。どらやきとバナナをもらってこれからはロードだ。もうエイドはない。夜の闇の中、街灯とヘッドライトの明かりで出発する。橋を渡ると、コンビニのネオンが光っている。早速、ミルクプリンを購入。うまい！疲れた体にはこれが食べやすく栄養になる。弱った胃袋にはこれが一番だ。元気を出して、熊谷へ向かう。熊谷駅でサンタと別れる予定だった。最後にビールで乾杯をするためにコンビニを探すが見あたらない。

CP5 熊谷警察署前国道17号、140号交差点通過 20時45分 87キロ

結局、熊谷警察署を越えて、90キロ付近まで来たところで、時間も遅くなったので、マックの前でお別れをした。水のペットボトルを受け取る。一口飲んで、戻す。水杯だ。サンタも一口飲んで、おいらかに戻す。笑顔で握手。ありがとうサンタ。感謝の気持ちで遠ざかるサンタの背中を見ながら、気持ちを新たに、ひとり彩甲斐街道を秩父を目指す。お腹が減ってきたので、黒田交差点手前のコンビニに立ち寄り、車止めの縁石に座って、おにぎりバナナを食べていると、青のナンバーカードの女性が立ち止まった(青ゼッケンは、ハーフ265キロの選手)。夜は怖いので一緒に行ってほしいと言うことだ。ちょっと前に、男性と2人で走っていたのだが、ゆっくりペースなので、先に走っていたら、どうやら男性の方が潰れたらしい。Aさん(30代前半のすてきな女性だ)は、見るからに山系のランナー。武蔵ウルトラマラソンクラブとのこと。断るメンズは誰もいないだろう。こっちもサンタと別れて、寂しい道中なので、ちょっとペースを落として一緒に行くことにする。黒田交差点からは旧街道を走る。途中無いと思っていたコンビニが2カ所ほどあった。歩道が狭い。予定より1時間くらい早く玉淀駅に着いた。

CP6 玉淀駅到着 23時44分 103キロ

最終便の前なので明かりが付いていた駅のベンチでひと休み。駅員さんは、今日の大会を知っているのだろう。朝まで電気をつけておくからと、我々のことを気遣ってくれた。ありがたい。次の波久礼駅でトイレタイムをすると、何人かがベンチで寝ている。やっぱりこの辺りで休むのがよいのかもしれないが、最初のレストポイントまでこのまま走り続けることにしているので、頑張ることにするがAさんがちょっとふらふらだ。規則正しい生活の人は、徹夜走行は厳しいのだ。真っ暗な長瀬を川の流れる音だけを聞きながら、上流に向かう。眠気のピークになっているAさんを、コンビニを見つけて中で少しだけ寝かせてもらおう。外では凍えてしまいそうだ。その間にカップラーメンを食べる。やすみ休みの夜間走で、秩父市街地に入った。もうすぐ夜明けだ。

CP7 大野町交差点到着 4時20分 130キロ

136キロ地点のコンビニ(セーブオン)を目指して、朝焼けの秩父街道をゆっくり走る。少し行くとセーブオンが左側に見えた。早すぎるなあ・・・カウンターの店員さんに聞いてみると、この先にも1軒あるとのこと。なにも買わずに先を急ぐとカーブの処にセブンイレブンもある。まあ、パスだ。緩やかに上り坂を上がると、セーブオンの看板が見えた。このコンビニを過ぎると、236キロまでない。三国峠越えの夜食を準備する。重くないように、パンを買ったのだが・・・これを食べたのは、第2レストポイントの10キロ手前だった・・・まあ、ここで買わなくてもよかったのだが、もしもの時の非常食。この時点ではわからなかったことだから、よしとしよう。次第に山の中に入ってゆく毎に少しずつ上りとなるが、上りは歩きで平坦なところと、下りは走ることにする。落合橋の交差点で右折し、バイパスに入ると暫くして、大滝大橋が見えてきた。大きなループ橋だ。滝沢ダムのアーチが背景にそびえ立ち、圧巻だ。大きく一回転して、上りきるといい眺めが眼下に広がった。トンネルを何度か通りながら、上り下りを繰り返して、やっと中津川峡への分岐点に到着。

CP8 140号旧道バイパス合流点 9時42分 159キロ

残り10キロちょっとで最初のレストポイント、こまどり荘に到着する。渓谷は、秋にはすばらしい紅葉を見せるであろう新緑を今に漂わせ、春風がさわやかなところだ。いくつかのトンネルを越えて、集落にはいると、2キロの看板が見えた・・が、ここからの2キロはなぜか長い道のりだったが、Aさんのおかげで楽しくたどり着けた。

CP9(第1レストポイント)こまどり荘到着 5月1日11時50分 170キロ

第2ステージ(こまどり荘>小諸グランドキャッスルホテル)95キロ

こまどり荘にAさんと楽しく到着して、まずはカレーとシチューをご馳走になり、出発は17時として、Aさんとまたまた一緒に山越えを決める。ロッジは男性用が3棟あり、たまたま出発した方のベッドが空いていたので、リビングの電源のあるベッドを占拠し、お風呂に向かう。携帯を充電しながら目覚ましセット。温泉のある棟まで、50メートルくらいサンダルで歩くが、砂利道は足裏に響く。寝ないでここまで来たので、温泉でさっぱりするのが何ともたまらない。いい感じだ。さっぱりしたところでベッドに潜り込むと、速攻夢の中へ。3時間睡眠を取り、16時に起きて支度をしていたところに、スタッフのやなぎさわけんいちさんが様子を見に来た。Aさんが準備完了で待っているようだ。再度本部のあるロッジに向かう。Aさんはすでに食事を済ませて、元気はハツラツ！おいらもシチューご飯をご馳走になり、おにぎりを1つもらって17時17分いざ出発。三国峠までは砂利道。最初は平坦であったが、走らないで歩くことにした。焦らないでも大丈夫だ。そのうち日が暮れてライトを点灯する頃に、後ろから後続の男性が追いつく。Wさんはハーフ最高齢の68歳とか。元気で若々しい。3人で行くことにしたが、歩く速度がおいらの方が速く、少しずつ先行するかたちなる。だんだん傾斜がきつくなってくるが、歩きで丁度よい。半袖Tシャツにアームウォーマー、モンベルの薄手のウインドブレーカー、ロングタイツのいで立ち。これで十分だった。Aさんは単調な上りでまたもや睡魔におそわれている。語りかけながらも、ちょっとふらふら。頑張りどころだ。たまに登ってゆく車のヘッドライトを見ながらコースを見通す。まだ、頂上は先のような。スタートして約4時間、真っ暗な三国峠(1824メートル)に着いた。

CP10 三国峠 21時24分 189キロ

Aさんはしばし、看板の柱に寄りかかって仮眠。おいおいその後ろは崖だってば！でも、よく頑張りました。これからの下りでの寒さ対策として、ウインドブレーカーをさらに重ね着して、持ってきたおにぎりを食べて、しっかり休養。トイレもあるが、真っ暗！（Aさんだけ入りました）メンズはどこでもいいからね。周りは漆黒の闇だ。ヘッドライトに照らされて、野生のテンの目が光る。3人の準備が整ったところで、下りのスピードの違いを知っているAさんは、大丈夫だからと、おいらを先に行かせてくれた。Wさんがいてくれたので、名残惜しいがここで別れを告げる。ちゃんと相手のことも考えているナイスイなAさん、とっても素敵の人だ。と言うことで、さてまたここからは一人旅だ。真っ暗な道を、スピードを抑えながら降りて行く。道なりに下ればよいのだが、脇道が何か所か地図にあり、間違えないように下りにはいる。膝に爆弾(ポニョ)を持っているので無理はしない。一人で降りて行くとホントに怖い。一緒に降りればよかったと反省するがもう遅い。テレサテンを聞きながら、ひとりで歌って気を紛らわす。夜中は演歌がいい。道全体に水が溜まっているところをばしゃばしゃ抜けて、途中、千曲川合流点など音だけを聞きながら麓の梓山の集落に入った。街灯と民家が見える手前の林の中で光る目を見た。止まってライトを当てるが全体が見えない。動かない・・こっちは動けない・・ちょっと怖くなって、振り返らず下り坂を集落に向かって駆け下りた。カモシカかも・・それとも？街に入って何人か先行する人たちに出会う。道なりに県道68号線(梓山海ノ口線)を下っていると、正面から1台のワンボックスが止まる。深夜0時30分だ。市川マラソンクラブの方々、友人を応援来ているとのこと。バンバン仲間の友人が話をしてくれていたのだろう。バンバンの名前を出すと、Wさんと言う女性が聞いてますよ！椿さんね！と声を掛けてくれた。こんな山の中で、お会いした方に名前を呼ばれるなんてホントに感激した。暖かいカップラーメンをご馳走になり、元気になり、なだらかな下りを一人走り続けることができた。途中、川上村の小学校のところにも、無人エイドを作っていてくれていて、水の補給と漬け物を頂き、ホントに助かった。感謝だ。午前0時を過ぎることになると、寒さが厳しくなり、ヘッドライトに自分の吐く息が白くなる。見上げれば満天の星空。信濃川上駅前を過ぎたところから、急な上り坂となり、野辺山の高原野菜の畑が広がる地帯にでた。手袋を持ってくればよかった。兎に角寒い。放射冷却現象が起きている。標高1000メートルのこの辺りは、0度近い気温だろう。Tシャツと薄手の2枚のウインドブレーカーでは、まったく暖まらない。走っていても寒さが筋肉を硬直させる。途中、暗がりの中、ワラを束ねた雪だるま君の歓迎を受ける。びっく

りだが、こんなことで気分を紛らわす以外、他になにもない。

CP11 国道141号線市場交差点到着 5月2日2時37分 218キロ

国道141号線に出ると、大型トラックがノーブレーキでバンバン通り過ぎてゆく。歩道はあるが、未整地状態だ。こんなところを歩いている人はいないだろう。しかもこんな真夜中に…。下り坂とカーブが続く。ゆっくり走ったり歩いたりすると、突然睡魔が襲ってくる。ここで寝たら凍え死にするかもしれない…。ふらふらで歩くと、トラックの餌食…。それでも5分ほど歩道に座り込んで体を丸くして休んでみるが、トラックの轟音で目が覚める。「ヘッドライト テールライト 旅はまだ 終わらない…」(中島みゆき)の曲が、頭の中を何度もよぎる。長いなあ～…。また、歩き出す。海尻付近でようやく夜明けを迎える。5時だ。役場の前の桜の花が雪国に来たことを教えてくれている。小海町に入って、やっとコンビニが見つかった。(236キロ付近)先行の人も、ここでカップラーメンを食べていた。作ったものを外で食べるには、寒すぎるがしかたがない。体が温まると、少し元気が出てきたが、足裏が痛くて歩きがはいる。今履いているサロマもかなり履いてきた。もう限界だ。小諸で取り替えよう。また睡魔が襲ってくる。証明写真のボックスを見つけて、中に入り、一瞬寝た。が、寒くて10分程度だろう。それでも多少元気になったところで、一路小諸を目指す。日が上がってくると、それに伴い気温も上がり、8時前にはウインドブレーカーを脱いで、半袖となる。佐久を過ぎてまた眠気がくるが、缶コーヒーを飲んで目を覚ます。臼田町から朝蓼大橋まで、気合いの力走。キロ7分で6キロ…。しかしこれが精一杯だ。250キロでこれくらいなら、よしとしよう。膝のたまっているポニョは、鈍痛はあるが気にしないことにした。痛みが走ったときは、歩けばいい。橋を渡ると広い道になっていた。新幹線佐久平駅の近くだ。お腹が減ったので、コンビニで500mlの牛乳を買って、昨夜最後のコンビニで買ったパンを食べる。これなら、もって来なくてもよかったのかも…

CP12 長土呂東交差点到着 9時48分 257キロ

ここからは、旧道の141号線を小諸市内に向かう。歩道が狭い。歩道の小刻みなアップダウンは足の疲労を倍速にする。目指す小諸グランドキャッスルは懐古園の隣にあり、ここも時間が有れば見に行きたかったところなのだか、そのままゴール。とりあえず記念写真を撮って、これでハーフ終了だ。兎に角、ここまではなんとかやってきた。脇、背中、内股などすれたところはなし。足裏が異常に痛いけどひとまず休むことにしよう。うまく体を持ってきたって感じだ。勝負はここからだ。

CP13 小諸グランドキャッスルホテル 5月2日 11時51分到着 265キロ

第3ステージ(小諸グランドキャッスルH>津南町深雪会館)129キロ

小諸グランドキャッスルに到着して、控え室に荷物を取りに行くと、隣は仮眠室。ハーフの人たちが何人か寝ていた。フルの人は4階の別室とのこと。お風呂の準備をして、温泉に浸かり、ゆっくりと汗を流す。さっぱりしたところでビールを飲んで、休もうと4階に行くと、まだ部屋は清掃中。まあ、2階でも休めると思い、仮眠室で座布団を並べてちょっとおやすみ。ところがあ～大声を張り上げて談笑しているKYなおじさんの声がうるさくて、寝ているところではない(お風呂の準備をしているときに、一度注意をしたのだが全く意に介さず…)。にぎやかなおじさんとの運命的な出会いだ。4階で寝直すのも面倒なので、出発することで準備に取りかかった。1時間半ほどの睡眠となったが、まあ、途中どうせ眠くなるから、そうしたら休めばいいと思い、気にしないことにした。荷物を取りに行くと、Aさんが到着していた。さっぱりした笑顔で挨拶を交わしたが、ちょっと足が腫れていた。勲章だね。ハーフ総合4位とは、すばらしい結果だ。お疲れさま。この後、スタッフとしてサポートしてくれるとのことで、次の深雪会館に向かう楽しみができた。15時17分出発。元気に見送られて出たのはいいが、上田までの地図を忘れたのを思い出し、すぐに戻る(汗)。気を取り直して再出発。部屋にいたときは風が涼しく感じたが、やはり日差しはきつい。予定より早めの出発なので、国道18号に出るまでゆっくり歩く。小諸グランドキャッスルでは食事はでないので、国道に出たところでラーメン屋さんを捜して、早速腹ごなし。ラーメン大学って、この辺ではメジャーなチェーン店なんだろう。この先も何回も看板を見た。暑いところで、味噌ラーメンを注文。まあちょっと薄目に感じたのは、塩分をほしがっていた体のせいかもしれない。走る前にしっかり汗をかいた。膝に痛みを感じたので、トイレでテーピングして気持ちを新たにスタート。国道18号は北国街道と呼ばれて、小諸から長野、上越に向けて昔からの歴史のある道。GWの夕方は車でいっぱいだ。少し寝て、ラーメンで元気をつけて、トイレもガソリンスタンドで済ませて、あとは走るだけだ。夕方の風が心地よい。上田城は、上田駅を目標に行けば、その右の横道を道なりに進むと二の丸入口の脇にでる。

CP14 上田城跡入り口到着 18時14分 284キロ

中の方まで入って、城門のところで記念撮影をした。おなじみ真田十勇士がパネルになって、写真に収まるようになっていた。かわいいキャラだ。のんびり散策するには時間がなかったのだから、城壁を横に見ながら、ゆっくりと旧18号にでたところで夕闇も深くなり、3回目の夜間走に入る準備だ。長野の善光寺までは40キロ近い。たぶん深夜の到着となるだろう。北国街道を北上し、坂城大橋のところまで来て、歩道が切れた。橋になっている。車の通りは結構多い。地図を見ると道なりだが、そのまま行くと千曲川を渡ってしまいそうに見える。手前に交番があり、そこでお巡りさんに尋ねると、この橋はどうやら坂城大橋ではないらしい。歩道がないので、右側の端を渡ってくださいと丁寧に教えてくれた。どこまで行くの？って聞かれたので、新潟の信濃川河口までの話をすると、当たり前のように、驚いてくれた。優しい人だった。暗い橋を渡りきると、左手に本物の坂城大橋が見えた。なるほど、千曲川が左に蛇行しているのが、イメージでわかる。地図と照らし合わせて納得。戸倉、屋代の町並みを過ぎるころには疲れも見えて、ファミレスを探す。寝よう。22時までのモスバーガーを見つけて飛び込む。コーヒーとモスチーズバーガー。横須賀のハニービーほどではないが、パテも牛肉を主張していて、やっぱりマックよりはるかにおいしい。見直しました。コーヒーは起きてから飲むことにして、冷たい水で喉を潤しながら、30分休憩。ガスターとロキソニン、アミノバイタル+コーヒーの力で復活。外を眺めていると、かなりのスピードで走っているランナーを発見。まあ、おいらはゆっくりゆくさ。

CP15 篠井橋北詰到着 23時33分 308キロ

後13キロで善光寺だ。元気なところで、頑張っって走ろうと、6キロ先のバイパスの高架線をノンストップで走ってみる。ペースはキロ7分30秒。いい感じで走ることができた。自分のスピードの感触がほぼあっている。まだ、頭は大丈夫だ。夜間のジャーニーでは目標物が定まらないので、自分のスピードで地図上の距離を割り出し、位置を確認するのだ。しかし、体感速度より、実際のスピードはできていないことの方が多い。そこで、たまにペース走を行い、自分の現状速度を把握するのだ。丹波島橋を渡り、長野市内へ入ると国道117号線となる。篠井橋で抜いてきたおしゃべりのにぎやかなおじさんが、追いついてきた。結構実力はある方なのだ。モスバーガーで見たのは彼だった。なんだか憎めないおもしろい人だった。ペースダウンしているので、先に行ってもらうことに。良く仕事で行っていた長野県庁を左手に見ながら、さらに坂を上り、右に曲がると善光寺の参道が見えた。深夜にもかかわらず、何人かがふらふらと歩いている。今年は、本堂ご開帳と重なって、多くの参拝者が訪れているのだろう。こんな時間でなければ、すんなり本堂までは行くことができないかもしれない。旅の安全を願う。

CP16 善光寺本堂到着 5月3日 1時53分 321キロ

参道を折り返して、ここからは、我慢のロードとなるが、またしても睡魔が襲ってきたところで夜食タイムとするために、ファミレス探し。デニーズの黄色のネオンを見つけて、ピットイン。まあ、そのあと道なりに、マック、ガスターと24時間系仮眠所？が続いてあり、この辺はポイントだ。席について、野菜カレーをオーダー。ふと前を見ると、川の道歴戦のエース、UMML仲間の坪内さんが、すでに仮眠を取った後で、出発準備をしていた。エールを交わして、出発した彼を見ながら、真夜中のカレーを食べて、携帯の目覚ましを3時30分にセット。20分くらい休んだところで、目覚ましでしっかり起こされて、さて飯山に向けて出発することにする。外にでも、前後に走っている人は全く見えない中だが、元気が出たところで、地図を見ながら、更に18号線を北上。4時半を過ぎたところで、二股の交差点が見えた。何となく右側を選んで走り抜けたとき、足が止まった。待てよ……地図をみる。現在位置を確認。自分で作成したチェック表には柳原北交差点(左折)と書いてある。バックして、交差点名を確認。地図を見ると、左折すると飯山方面とは思えない方向に向かってしまう。その上、左折すると大きな陸橋になっていて、その先は見えない。暫く考え込んで……やっぱり左折した。自分の書いたチェック表を信じた。陸橋を登るとその先にネオンが見えた。ガソリンスタンドだ。入って行っておじさんに地図を見せて確認する。間違いのない飯山はこっちで間違いのない。が……おじさん曰く、なんか地図が間違ってるぞ！？って変なことを言い出す。何となく地図とあってないような気がして、スタンドを後にする。まだ、不安だ。今度は、走っている軽トラを止めて、ドライバーの方に聞いてみることに(今思えば、よく止まってくれたと思う)。おばちゃんだった……すでに夜明けが来て4回目の朝を迎えていた。地図を見せて、現在位置を示して、飯山方面の話を知ると、ガソリンスタンドのおじさんと同じことを言う。工事中的新幹線の高架が左側にあるはず？がない？兎に角、ここが18号でまっすぐ行けばいいのはわかったが、自分の位置がつかめない。地図上では、

右手に千曲川が流れているはずだが、リンゴ畑?? 暫く直線を走り続けて、コンビニで再度確認。地図を見せて、今どこなのか確認。お兄さんの指さしたところは、なんと、自分の想定していたところより5キロ以上手前の豊野の交差点・・やっと思が覚めた！左折した柳原北交差点の地図上のポイントを間違えていたのだ・・。もっている地図を、交差点の手前でひっくり返すところを、裏のページにしたためにコースを飛ばしたのだ・・反省。不安で走りにも気が乗らないところだったために、1時間近くロスした感じだったが、なによりコースアウトしていないのが幸いした。

CP17 浅野交差点到着 6時12分 336キロ

ここで右折117号線に入る。この交差点から、飯山まではアップダウン続くなだらかな丘陵地帯。眼下に雄大な千曲川を右手に上りは歩き、下りは走る。足の裏が痛くなり始めて、スピードもなく、たらたら状態。前後は勿論誰もいない。一人旅だ。右手に千曲川、左上には飯山線の電車が走る。鉄っちゃんは何人もショットを狙っていた。古牧橋交差点を左折するところを直進して、砂利道になり、間違えに気づいて戻る。100メートルくらいだ。千曲川の看板を目にしたが、そこには河口まで193キロと書いてあった。普通の人になんの意味があるのか・・いい道標だと思ったのは、この大会に参加している仲間だけだろう。道を間違えていいものを発見した。上信越自動車道のバイパスとの合流地点からは、雰囲気も一転。田舎道が車幅の広い郊外の国道のイメージ。歩道も広い。飯山までは民家も多く田舎とは思えない雰囲気だ。コンビニで休憩を取りながら、飯山市内へ入る。青看板で、市街は直進(左側)となっているのでわかりやすい。

CP18 飯山駅到着 8時49分 354キロ

駅のトイレによって、用をたすと・・ん・・ちょっと赤みがかかっている。いやな予感・・去年の萩往還を思い出す。血尿だ！やっぱり・・まだ薄い赤みがかかった色だが、間違いない。足の裏がしびれるように痛いので、なんとなく体が壊れてきているのがわかる。第3レストポイントの深雪会館までも40キロ近くある。気分を変えよう。まずは、寺参りでもしながらゆっくり歩き出す。飯山駅から、北飯山駅までの間は、趣のあるたたずまいだ。左手に小さなお寺がずらりと並ぶ。かわいらしい山門の中に、こじんまりとした庭と庵。アーケードも綺麗でいい雰囲気だ。心和むひとときだ。北飯山駅手前を右に曲がって、再び国道117号線に入る。千曲川沿いのバイパスは菜の花街道。歩きなれると眠気が差ってきて、道の駅の外のベンチで足を延ばして横になる。20分くらいで犬の鳴き声で目を覚ます。もう少し寝たかったが、周りが観光客でいっぱいになってきているので、あきらめて先を急ぐことにした。血尿が出だして以来、尿意が止まらない。少し走ると、すぐにもよおし・・その色は次第に濃くなるばかりだ。おまけに痛みが走る・・ほとんど完熟トマト状態のおしっこ??となってきた。多少横になったので、睡魔はどこかに行ったが、足裏が刺すような痛みだ。おまけに血のたまった左膝まで痛み出す。さらに血尿。最悪・・体を揺らさないように、足を滑らすように走ったり歩いたりを繰り返す。そばでも食べようと思っていたが、郊外(田舎道)には何もない。七ヶ巻付近のコンビニで、うどんを買って食べたが、ここを昨日の夜に通過した女性がいて聞いてびっくり！(トップでゴールしたFさんだった)頑張っている、と、館山さんとAさんが車で応援に来てくれた！泣き言を言うと、ここまで来て普通の人はいないよ！って当たり前のように言われたが、二人の顔を見て、また頑張る気持ちがわいてきた。と言うより、早くレストポイントに行きたくなった。大滝ダムを13時過ぎに通過。その先、横倉のトンネルを過ぎて、さかえの道に駅で休憩。その間、アイスを食べたりしたが、尿意と足裏の痛みとの戦いだった。2キロに1度くらいは痛みをこらえながら、トマトジュースのようなおしっこ・・。クワハウス津南の大きな建物と集落が見えて、こちら辺だと勘違いしたが、津南駅は見あたらず、館山さんに電話で確認。もうひと山越えないとだめだ。何とか踏ん張って、まだ日のある内に無事津南駅に到着。その向かえに深雪会館はあった。体はぼろぼろになっていた。

CP19 宮野原温泉深雪会館到着 16時35分 394キロ

第4ステージ 深雪会館>新潟市ホンマ健康ランド(126キロ)

深雪会館に到着して2階に上がると、控え室ではくつろぎムード。Aさんが笑顔で出迎えてくれた。ほっとする瞬間だ。食事の前に、お風呂にはいることにする。なかなか渋い温泉だ。しびれた足を水で冷やす。ゆっくり入ってから缶ビールを買って、カレーとAさん特製のシチューを頂く。うまい！そのあと到着した中村さんもお風呂から上がってきて、一緒にビールを飲む。奥さんが缶ビールを沢山買ってきたので、さらに1本頂いた。これでよく眠れるだろう。人心地ついたところで、おやすみとする。Aさんに21時に起こしてもらおうことをお願いをした。これで安心して眠れる。隣の仮眠室には何人か寝ていたが、一番奥の端の布団に潜り込んで夢の中へ。携帯の充電だけは忘れない。21

時に優しくAさんに起こされて、身支度開始。ノンビリしかできない。仮眠している方が何人かいるので暗い中、静かに準備を行う。トイレに行ってみると、血尿は治まっている。よかったあ。カレーを食べて、こんな夜中にみんなに見送られて22時30分出発。単独だ。何分か前ににぎやかおじさんがスタートしていた。まあ、速いひとだから道中合うことはないだろう。国道117号線にでるまでゆっくり歩く。体はまだ動くようだ。途中、快速ランナー中村さんが抜いてゆく。何とか見失わないように、付いてゆこうとしたがダメだった。また一人・・地図で位置を見失ったが、なんとか道なりに国道117号線にでた。ほっとして、おしっこすると、またしても血尿が始まっていた。走ると尿意をもよおし、この日何十回出しただろう・・膀胱炎になっていたのかもしれない。新潟県に入り、警察のパトカーが後ろからやってきた。道なりに走ってはいるが不安になったので、地図を見せてコースを確認する。間違いはないとのこと。何をしているのか逆に聞かれたが、説明すると一言”歩道を走るように”とのことで、やさしく理解を示してくれた。住宅地を過ぎると、また闇の中で街灯が点々と並んでいる。いくつかの街を過ぎて、コンビニで夜食タイム。むむっ？なんじゃこりゃ？焼きそばの上にミートソースがかかっている。これが噂の新潟名物イタリヤンってやつか！？電子レンジでチンして貰って、早速食べてみる。和と洋の融合だ。なかなかいいお味。夜食にはボリュームがあるが、走っている我々には元気のもとだ。元気にはなったが、足裏の痛みが再発して、走るにも痛いし、血尿ですぐにストップ！しいー・・ホントに我慢ができない。夜だからいいようなものの、この先が不安だ。なんとか十日町市街に1時50分頃到着。この時間なのでアーケード街はひっそりとしている。酔っぱらいのおっちゃん、飲み屋のあがったおねーさんがすれ違いざまに変な目で見ると。まあ、当たり前だろう・・市街地を抜けると、また郊外の街となんもない暗闇の連続。街灯が点々と道路の行く先を示す。寒さは2日目の野辺山のほどではない。眠くなってきたので、ちょっと店の前の椅子に腰掛けて寝たのだが、首が据わらないのと、トラックがうるさいので寝れない。新聞配達のおじさんのバイクと一緒に移動する。なんか煩わしい・・相手もそう思っているだろうなあ。国道の脇に、屋根の付いた休憩所が見えてきた。ここで休むとしよう。ベンチに体を伸ばして、しばし休む。まだ暗い。寒さで目が覚めるとうっすらと明るくなっていた。時計を見ると4時20分。

強烈に寒さが襲う。筋肉が硬直しそうだ。寝るときは気が付かなかったが、ゴーーーーっという音が聞こえる。起きあがって、目起こらすと朝靄の中、眼下に信濃川が見えた。暗くてわからなかったが、どうやら見晴台のようところで、寝ていたのだろう。寒いわけだ。走りをはじめると、夜が明けるのが早く、もうヘッドライトは必要なくなっていた。

CP20 魚沼橋 5時到着 427キロ

この橋を渡ったところで、後ろからランナーが走ってきた。川の道ベテランの坪内さんだ。UMML仲間だ。1時間以上遅れてスタートしたが、しっかり追いつかれた。すこしでも付いてゆこうと頑張ったが、インターまでの上りの歩きの速いこと。超長距離は早歩きができるとかなり有利だ。長い上りをあがった頃には姿は見えなくなっていた。夜中走っていると幻覚を沢山見るようになったが、この頃になると、昼間も見ようようになった。インターを降りたところのバス停にキャスターバックを持った黒い服の男性が立っているのを遠くから見ているのだが、その場に来ると誰もいない・・まあ、5日目となると、このくらいは当たり前だろう。小千谷市内に入ると、コースは市街地をぐるっと回るバイパスを通る。ワンちゃんと散歩の人とか、人影がちらほらいるので、ちょっと立ちションってことができない。トイレを我慢しながら、和田さんの私設エイドを目指す。何とか無事に到着したのが7時30分くらいだろうか。先に坪内さんと中村さんが、和田さんと楽しく談笑していた。結構飲んでいるのか、和気藹々でいい感じだ。ビールを勧められたが、血尿がでていたのでコップ1杯だけで、おにぎり、カップラーメン、団子など沢山頂いた。中村さんが、インターのコンビニでにぎやかおじさんが3分くらい前に出ていったのに見通しのよいところで見失ったとのこと。坪内さんは、追い越されてないとのこと。不思議だ。搜索願が出て、和田さんが携帯電話の番号を聞いて、連絡してみるが出ない。走るの速い人なので、あっという間に行ってしまったのだろう。和田さんのエイドに寄らないで、行ってしまおうとはもったいないことをしたものだ。1時間ほど滞在して、おいとますることにした。3人でお礼を述べて、元気に出発。速い二人には付いてゆけそうもなかったが、早足で歩いてゆくようだ。それでも、歩きではすぐに間があいてしまう。後ろから付いてゆくのも大変だが、なんとか次のチェックポイントに到着した。

CP21 越の大橋到着 9時17分 445キロ

橋の袂のトイレによって、これからは、長岡市内を目指す1本道だ。日が高くなってきた。坪内さんは、近くのバス停で休憩を取るとのこと。いいところを見つけたようだ。中村さんも眠たそうだが、歩

していると寝てしまいそうなので一緒に走ることにして、一路長岡を目指した。長岡手前の宮内って駅の反対側に、おいしいラーメン屋さん(青島食堂)があるとのことで、中村さんに誘われたが、和田さんのお宅でカップラーメンを食べたところで、気持ちも乗らず、まだ時間も早かったので、やきもきしていると、へぎそばを食べよう！と言う提案をしてくれた。一転、大喜び。11時30分頃、駅前通に面した老舗小嶋屋さんに到着。すでに店内は満席状態。なんとなく場違いな雰囲気の人2人だったが、そんなことお構いなし。へぎそば大盛りを注文。ついでに中村さんはビールもオーダー。一杯だけ頂きました。そばつゆにつけて、ずずっとひとくち。うまい！いやー・・・ホントにうまいです。つるつとした喉越し、しゃきつとした噛みごたえ。これがそばだ！って、目の覚めるような思いでした。越後の日本海でとれた海藻を練り込んであるので、緑色のおそばで、それを一口サイズに板の上に巻いて乗せてあり、食べやすいようになっているところは、見るからに涼しげで食欲をそそります。久しぶりに美味しいおそばを頂きました。中村さんに感謝です。12時過ぎにコースに戻ると、これからは長い道のり。燕三条へ向かう。天気がいい。

CP22 長岡駅前大手通交差点到着 12時47分 458キロ

この先、前回、中村さんは間違っって高速道路に乗ったとのこと・・・北陸道中之島見附ICが問題の場所らしい。国道8号線の左側の歩道を走っているとどこをたどっていいものやら・・・大きく左に曲がる道の先に高速に繋がる誘導路の下をくぐるトンネルを発見。そこを過ぎると、国道8号の右側歩道に向かう地下道を見つけて、そこをくぐってインタークリア。中村さんはここが不安だっって、言っって一緒にここまで付いてきてくれましたが、きっとおいらが迷子にならないように付いてきてくれたんだと、あとで気づきました。ホントにいい人です。これで安心できたのか、ペースが合わないの、先に行っって貰うことにしました。三条大橋でサンタが待っているの、先に行っってその旨伝えてほしいとお願いをしました。安心したのか、睡魔が襲っってきた。道路沿いに、なぜかクライニングの椅子がおいて有るではないですか！したりとばかりに、早速日向ぼっこをしながら、国道沿いでお昼寝。30分くらい休んだでしょうか、元気も出たので薬を飲んでリスタートと思っ、ガスターとロキソニンを飲んだ？と思っきや・・・ロキソニンじゃない！痛み止めのロキソニンの替わりに、ガスターより強烈な胃薬タケプロンを飲んでしまった！昨夜、真っ暗な布団の上で準備をした際に、ロキソニンと間違っって持ってきてしまったのだ・・・足裏が焼けるように痛い。これは、第2ステージで潰れたアシックスサロマを捨てて、ゲルフェザーに変更したためだったのかも・・・。実際に小諸でゲルフェザーを履いた際に、すでに足がむくんでいたの、いつものような感じではなく余裕のないパンパン状態だった(教訓・・・ウルトラの交代用の靴は、いつものサイズより、ワンサイズ大きいものを選ぶべし)。指のところに、余裕のない詰まった状態で長くはき続けたので、足のしびれが起きて、こんな状態になったのしょう。人差し指の爪が死んでました・・・頼みのロキソニンもなしで、胃袋だけが丈夫な感じ・・・。筋肉はすでに疲労困憊。長いまっすぐな道のりを一人淡々と走ります。炎天下で頭クラクラ、地図とチェック表も対応できなくなり、距離を見誤ること度々・・・。それでも、どうにか三条大橋に近づいたところに、救世主サンタとともちゃん(ともちゃんは、サンタの奥さんで視覚障害の女性です)がやっってきました。ともちゃんにマッサージをしてもらい、サンタからはミルクプリン差し入れ！元気百倍！これからゴールまで一緒に付き合っって貰うことになりました。それでも、残り60キロくらいあるのです。ウルトラバカップルはすごい！おまけにともちゃんは、チアガールの姿に変身！これまた、びっくり！このかっこで後ろから追っかけられれば、否応なしに頑張るしか有りません。うれしはずかし応援団です。

CP23 三条大橋 16時36分 481キロ

市街地に入り、走っっては歩きの繰り返し。連続で走れる時間が10分くらい。市街地が切れた頃に、潮風ランナーズの仲間Sさんが車で登場。コーラを差し入れして貰い、息を吐いて不要な荷物を車に積んで貰いました。軽くなったけど、一番重い水だけは持たないと・・・。新潟までは、長い直線が続きます。その手前のところで、中村さんが休憩中。眠くて休んでいたとのこと。我々と一緒に行くことになりました。やがて日も暮れて、足下が見えなくなっってきましたが、懐中電灯をSさんの車に乗せちゃったため、行き来する車のヘッドライトが頼りです。中村さんが明るいヘッドライトを持っっていたので、一緒に走ることとでなんとかなりました。サンタにも手持ちの懐中電灯を貸っしてくれて、何とか4人で走ることができました。道路の右側を走っっていたのですが、所々歩道が無くなり、伴走しているサンタとともちゃんが気がかりでしたが、二人はこれで東海道を走った強者夫婦。まったく問題有りませんでした。萩往還を走っている仲間からメールでみんな完踏したことの連絡を受ける。やっった！140キロチャレンジのあぶなっかしいメンバーが無事にゴールした。力を貰った気分だ。新潟



市内に入るところで、一人のランナーがよろよろ歩いていた。にぎやかおじさんでした。これまた、かなり前を走っていたのでしょう。眠たいとか言いながらも、しっかりと一緒に付いてきました。一生懸命走っているつもりでしたが、時間だけが過ぎて、なかなか道の駅まで到着できません。ホントにまっすぐな道路は、暗くなって車のテールライトだけが見えるだけで、まだ日中よりはよかったのかもしれない。町中のネオンの集まるどころと、全く光のない、蛙の合唱の田圃との繰り返しを何度となく越えて、やっとふるさと村道の駅にたどり着きました。

CP24 ふるさと村道の駅到着 22時23分 511キロ

サンタも荷物を担いで、これからは河川敷を一路日本海を目指す。5キロ先だ。土手の上に上がり、途中に架かってる橋をくぐる。1本目、2本目は矢印で下に降りて、3本目は指示無し・まっすぐ行ったら橋で行き止まり。階段を下りて、下をくぐる。この後の橋は、すべてまっすぐ抜けることができた。暗闇の中、次第に近づく日本海。もう少しだ。みんなのメールを思い出す。懐中電灯はもうほとんど使わない。自分は見えない伴走ロープを握っていた。みんなが伴走してくれている。安心して暗闇に足を出すことができる。足に力が入る。加速するぞ！暗闇の中を兎に角走り抜けた。みんなが背中を押してるんだ。見えなくても走ってるんだ。根性カメラ！ついに日本海に到着した。

CP25 日本海海岸(関谷水路口)到着 23時16分 516キロ 残り4キロ

フェンスのところで、漆黒の日本海に向かって大声で叫ぶ。”やったぞおおー！”ガッツポーズだ。力が抜けた・頭を下げて、みんなありがとう！と、仲間への感謝の思いを暗闇に向かって言葉にした。うれしかった・みんなのおかげだ。さて、あとは本日中にゴールすることだ。中村さんは昨年走っているの、コースを知っている。間違えないでねって、他力本願だがエスコートをお願いする。さっきほどのスピードはもうないが、ここからは時間との戦いだ。萩の仲間が全員今日中にゴールを決めたんだ。おいらも一緒だ。そんな思いから、予定していた4日23時59分までの完走。水門を越えて、ネオンが見えてきた。ボーリング場の後ろがどうやらゴールらしい。中村さん、元気ににぎやかおじさん、そしてカメラ・・・・。5月4日23時47分42秒、3人でゴールテープを切った。3人で握手、サンタともちゃんと握手。待っていたSさんともがちり握手。Aさんも出迎えてくれた。感動のハグ。主催の館山さんとも満面の笑みで握手。もう走らなくてもいい・。何枚か記念撮影をして、縁石に座り込んだ。Sさんが冷たいビールを持ってきてくれた。大好きなエビスだ！めでたいときはこれに限る。ありがとうSさん。サンタと乾杯をして、ぐっと飲み干す。ともちゃんも一口。いい仲間巡りに巡り会えた。伴走仲間からの何百通もの応援メール。いろんなところで応援してくれた仲間たち。一緒に走ってくれたランナーのみなさん、そして大会のスタッフ。こんな支えがなければ、ここまで力は出なかつたらう。感謝感謝だ。みんなホントにありがとう！

記録 110時間47分42秒 6位

= 追記 =

ホンマ健康ランドで風呂に入り、湯船で2度ばかり意識を失い掛けておぼれるところでした。着替えて更衣室を出たところで、ビールを開けてパンパンの仲間にメール・意識はここまで・。朝起きたら、障害者トイレの前のフロアに倒れていました。

Sさんが迎えに来てくれて、スタッフのみんなとお別れ。これからゴールする人たちを待ち受けるスタッフに頭が下がります。もう少し話をしていたかったが、Sさんの車で昨日の日本海のところに連れて行って貰いました。快晴の空、やや霞がかかった日本海。CP25とかかかっているポイント。今でも仲間は走っている。頑張れみんな！この海を見たとき、旅はもうすぐ終わる。それを喜びと思うか、名残惜しいと思うか・走ったものだけしか、味わうことのできない心の充足感が生まれるはずだ。ただ、本当の旅はまだ終わらない・・・・

川の道 ホントに燃え尽きが、感動の余韻はいつまでも燃え尽きることはなかった。

= 完 =