## 本州縦断 3 分割 "R9" 572km 制限時間 264 時間 舞鶴~下関(2011/8/11~20)

中田 豊子

- 8/11 ついにこの日が来た。10:30 スタート、すでに陽が高い。
- 8/12 早くもなにかひとつ超えられるような気がしてきた。
- 8/13 3日もすれば体が慣れてくると思っていた。リュックが肩に食い込む。
- 8/14 朝から快走、午後も快走。 完走したい願望や、気負いが無くなり走るのが楽しい。 リュックの詰め方も熟知した。 エネルギーは貯めてある脂肪から使ってネと一言、 言っておいた。
- 8/15 そろそろ一度ご挨拶に来られてもいいんじゃないですか? と、呼ばれて参りました。参拝をすませ、 大鳥居をくぐり最後に一礼をすると涙がでそうになった。おみくじは"吉"いいことが一杯かいてあった。 いましめもひとつ書いてあった。
- 8/16 今朝3時半起き、自然に目がさめる。江津駅(ごうつ) CP30を通り過ぎ戻るのに苦労した。約1時間のロス。午前中はホント快走が続いている。CP29~30は地図上では海岸沿いでも、ほとんど日本海は見えず、低い峠越えが続いた。
- 8/17 今朝も3時半だ、両足かかとにマメができて、右は2日目に潰れた左はプクプクしている。辛いことはありません。痛いのは足のマメだけ、と2人に二度目のメールをした。
- 8/18 朝は快走、津和野越えが淋しくしんどい。峠茶屋の女将さんが冷えた美味しいお茶をボトルに入れてくれた。
- 8/19 野坂トンネルと出ると山口県、いよいよ最後の県を走る。R2 に入ると急に交通量が増え、トラックがバンバン飛ばしてくる。ちょっとビビる。黒い雲が空を覆い、今にも振り出しそうだったが何とかもった。鶏手羽の照り焼き状態になったこの手の甲は、秋になったらどうするつもりだろ?
- 8/20 昨日は下関泊、異国情緒の素敵な街です。最後の夕食はお鮨と、ひらまさのおつくり。う~ん、美味しい!!
  - 10日目。3時起き、5時半出発、残り約12km、1時間40分かかった。待望の海岸通が走れる。ここは太平洋と日本海と瀬戸内海が合流してるとこ?

下関駅に到着。大会事務局にゴールのメールを入れた。572km、10日間、タイム213時間3分。



食べて寝て、走っているか、歩いているか、地図を眺め居場所を確かめる。 何も考えず"R9"の道標だけを追いかけて、ひたすら前に進む。 それしかしなかった 10 日間。 たいして何もなかったような、何かひとつ越えられたような気もする。

リズムというのは確実にあって、1日の中にも隔日の中にも。 快走の日と歩きの日と・・・。

この走り旅には最小で最強のモノを持ってきたつもりだ。 それでも所帯道具1式詰め込んだリュックはそれなりの重量で、長時間になるとぐいぐい肩にくい込んで来た。

8月11日、舞鶴をスタートして4~5時間が経つ。 ホントに10日間60km 走るつもりなんだろうか? 他人事のような気がして、なんか無責任にも思えた。 だけど現実はしっかり太陽がじりじり体を攻め立ててきた。 早くも但馬トンネルまでで、あまりの暑さに倒れるかと思った。 でも、なんの根拠もないけど熱中症には体質的にかかりにくいタイプだと信じていた。 水分補給は必要以上に摂っていた。 ボトル 9 本=4.5 リットル

今回の旅を決めた時、自分でひとつルールを決めておいた。 スタートから二時間半は走り続けること。 カンカン照りは歩こう、上りももちろん歩く。 下りはカンカン照りでも走る、フラットは気分次第。 右手にず~っと日本海をツレに西へ西へと向かう訳で、朝日は常に後頭部を直撃した。

8月14日、とにかく自力で出雲にたどり着ければ何とかなる。 あとは出雲の地を踏めば新たなパワーを授かるから、また走れる。 とりあえず、自分で出来ることはやっとこう! 次の日、待望の出雲の地を12時に踏んだ。

島根最西益田から日本海に背を向け中国山脈を跨ぎ、太平洋に向かう。 津和野越えはしんどかった。 集落もとぎれ、孤独感に初めて襲われた。 "好んで決めた旅だから、しかたない・・"

一度だけ、朝、目が覚めたら6時前だった。 大体は3時半か4時に目が覚め、その日の予定を立てる。 夜はその日のウエアの洗濯と体の洗濯と、飲んで食べて直ぐ寝る。 脳を使ってなく、体の疲れだけなので、短時間深い睡眠で足りるのだと思う。 6:00出発、19時ごろ宿に到着。 ぐずぐずしてる時間はない。 食べて寝て体力の回復が一番だった。 1日平均 60km 前後を11時間から13時間かけて進む。 多分、もうこのルートを走ることはないと思うからじっくり走ったつもりだ。 次はエゾもあるし、残りの本州も、九州もあれば、四国だって走りたい。 私は自分が地味な性格であることを知らなかった。 ひたすらとか、ひたむきに・・、結構あっている。

かかとのマメは、右は2日目に潰れた。 左はまだプクプクしている 潰れない大量の?マメの水はどうなる?

辛いことはないけど淋しい所も通り過ぎた。 ブンブンとばすトラックにもあおられた。

充分走った感はあるけれど、大陸横断や、アースマラソンのランナーの世界観には程遠いが、それはそれ。 572km走りきったど~。

気持ちいい~。

213時間3分だと。