

- 8/8 あろうことか昨日の朝、少し興奮しているようで3時半に目が覚める
今朝 8:50伊丹発～10:20青森空港着 リムジンバスで移動
11:20 いよいよ” R7 430km 制限時間 216時間 青森駅” をスタートだ。
直後、R247にうまく乗れず4～5 kmウロウロした
CP2の手前で本日は上がり。 20:00 初日としてはよく走った。



- 8/9 5:00 出発 CP2 6:50 通過
矢立峠からの長いくだりは早朝からの小雨で走りやすい。ぐんぐん進んだ。
昼前にはカンカン照りになった。
一日13時間半から14時間 70 km強が目安

- 8/10 肩に食い込むザックの帯、じわじわと締め付けてくる
お昼を過ぎて初めて日本海が見えた。 美しい。空さえ青々と神々しい。
夜明けと共にスタートし暗くなるまで走っているか歩くかしているわけで
今日の水分量はペットボトル12本の最多記録。” ゆりほんじょう” 由利本荘 美しい地名だ
親切な男性が、大橋（秋田）で私を見かけたと言ってくれ”ご苦労様です” と
労いの言葉をかけてくれ、的確にホテルの場所を説明してくれた



- 8/11 CP6 ” 有耶無耶の関” 秋田と山形の県境。なんか気になる地名で出発前にネット検索すると
昔からどうも日くのある土地でそのような民話も残る。この手はどうも苦手で急いで走り去る
芭蕉も曾良とこの地を通過している。逆走で。
足の筋肉痛を和らげるために持ってきたラブはこの2日間肩に塗っている。
右足小指と左かかとにマメが出来ている。サングラスは落とした時、片方のツルが折れた

- 8/12 カンカン照りの長い海岸通りを延々と歩いてしまった・・・ここは新潟県北部村上
ホテルに着けば毎晩まずアイシングを15分ほど、それからお風呂に入り洗濯をして
やっと夕食にありつける。 地図上の距離と実際の距離が昨日位からなじんできた
故障がなければゴール出来ると信じてる

- 8/13 結局一日中降られた。時折大粒の雨がじゃじゃ降りで殴りつける。足の甲も裏も熱をもっている。でも今日は比較的良く走れてよかった。一日のコンビニ休憩は2回と決めていて”倒れるかも〜”という身の危険を感じた時だけもう1回許そうホテルは今日と初日だけ予約を取ってあった。初日は無理をしない距離で13日はR7のゴール予定が新潟だった。



- 8/14 R8 521km 制限時間 240時間 新潟駅 5:00 スタート
昨日のホテルの陶板浴が効いたのか足がかなり楽になった。かかとのマメは上手く潰れ陶板に押し付け消毒のつもり。右の小指も昨日ほど痛くない。今日で約半分きた。お昼の茶そばが冷たく美味しかった。走っている最中はおそばかおうどんで夕食は好物の日本海のお造りが安くて美味しいから毎日食べた
- 8/15 8:00で29℃ 今日暑いがわりと走れた。糸魚川のひすい海岸の夕暮れが美しい



- 8/16 早朝6:00 気温29℃少し曇ったときもあったがやっぱり暑い。去年より北を走っているのに今年のほうが暑く感じる。だんだんしんどさが溜まってくる。普段口にしない甘いコーヒーマルクを2本も飲んだ。ペットボトル10本
- 8/17 体がだるい。グズグズしてる。気を取り直し、仕度を急ぐ。スタートすれば以外に走れた。"倶利伽羅トンネル" ことも古戦場跡でそういえば "源平トンネル" というのが手前にあった。歴史に無頓着な私だが、早々に走り去る。1000m級のトンネルではホタルと反射板も付けた。夜間走の準備でもある。

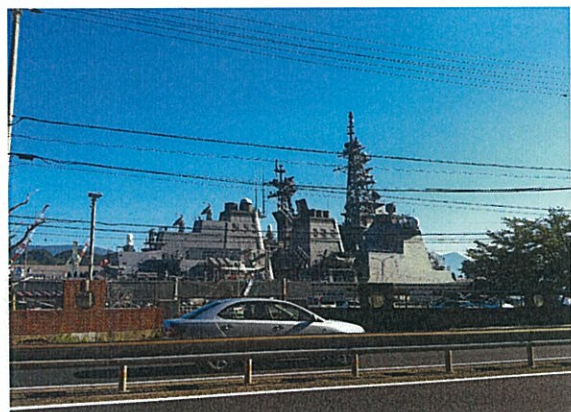
8/18 昨日のホテルにも陶板浴があって体がほぐれる。金沢を後に朝から今日も暑い
牛の谷峠は山深く民家もとぎれたが、ひなびた穏やかな土地でなんだか落ち着けた



8/19 終盤に入る。体は慣れて来たのか疲れているのか解らない
けれど夕方には常に足の裏がじんじんしている。
どんだけ走ってもどこまでも続けられる強健な精神と脚を持てたらいい。
鯖江を過ぎ小坂峠越えの後、また日本海が見えた。
パークの管理をしているという初老の男性が” 一服していきなさい” と手招きをし
冷えたサイダーを差し出してくれた。” 十数年ここにいて女の人が通るのは、アンタが
初めてだ。” と言い、通り過ぎた放浪者の話をしてくれた

8/20 敦賀を元気に出発。
いきなり地図上の美味しそうな直線コースの長い旗護山トンネルは自転車と歩行者通行禁止！
それで私を追い越した自転車の彼がさっきUターンしてきた訳か。自転車の人がみんな仲間に思える
やむなく私も迂回。 回り道の関峠は快適でラッキー！木陰とゆるい下りで気持ちいい！
小浜海岸、途中いくつにも区分けされた浜があり和田浜の” 鳴き砂 ” の話を土地の人が
懐かしそうに話してくれた。

8/21 最終日
朝2:30に目が覚めた。ウキウキしてる自分が解る。
もう少し体を休め様と横になる。
今日はラスト25kmくらいだろうか？悔いの無い様に休憩することも無く走った。
体が軽い！ ゴール手前10km 涙がでて仕方なかった
分厚いソックスの底は穴が開きタイトの膝はスケスケになり、手袋は耐光で変色してポロポロだ
サングラスはアロンアルファで補強したのが最後まで持ちこたえてくれた
体の至る所がかぶれたり擦り傷のようになり美しくはない
8/21 9:03 西舞鶴ゴール 走りきれてよかった。



途中秋田では” ご苦労様です” とお二人に声を掛けて貰い道路わきを整備する人たちは
手を止めて、優先させてくれた。

人の気持ちか嬉しかった。これこそ縦断を自分の足で稼いだ価値ある勲章。
私は本州縦断日本海を2年に渡って挑みそして無事終わった
副賞がついてきた。いらん脂肪が燃えてちょっとスッキリ！ラッキー♪～