

川の道は雁坂へと続く



<レース前>

■2012年5月

5月に参加した川の道フルトレースで、前代未聞の長時間をかけて準完走してしまったことが、心にひっかかっていた。

最終関門を出る時、「ゴールで待ってるから、必ず会おう」と言ってくださったスタッフの皆さん、内緒でゴールに駆けつけてくれた友人や家族、制限時間をオーバーしてまでも準完走扱いにしてくださった代表の舘山さん、心配してくださったSTさん、楽松師匠、応援してくださった沢山の方々に報いたい。

いつか、スポーツエイドジャパン主催の大会を完走して、感謝の気持ちを体現したい。

■6月11日

完走して成長した姿を皆に見てもらいたい、その一心で雁坂峠にエントリー。
マラソンデビュー戦から9月で半年、力試しにも丁度良い。
勝手がわからないので、ガチャゴンに宿のことなどを聞いてみた。

ガチャゴン:「みんな宿は抑えているはずだよ、宿は早めに予約してね。因みに雁坂は川の道よりきついで。」

えっ?? 川の道よりきついでって、何で??
想像がつかないので、経験者に話を聞いた。
甲府盆地から秩父への酷暑、2000m級の雁坂峠と後半の正丸峠、そして厳しい制限時間が、低い完走率の所以らしい。
エントリー早まったかなあ…、時既に遅しである。

■6月23日

STさんから、雁坂歩荷訓練や、奥武蔵対策の合宿があることを教えていただくが、都合が合わず断念。

■7月2日

STさんよりメール

「雁坂峠越え対策:コースは大きく3つに分かれます。

- ①甲府～三富40km弱(フル):だらだらとしたのぼり
- ②雁坂峠越え:山道17km
- ③雁坂峠後の90km(下り基調ですが正丸峠などの上りもあります。)

①②の登りは無理をしないで後半の③にどれだけ力を残しておくかがポイント。
②の山対策は先日のin越生で合格しています。道を間違わないようレース中に永久ナンバーを付けている人と行動を共にすること。③の正丸峠を越えたところから力を出してください。

やっておくとよいと思うこと

- ① 秩父駅から川越までの試走(60km)
- ② 脚づくり:富士山一周

■7月7日

STさんよりメール

「スポーツエイドジャパンで、クリスタルトレイルランニングツアーの参加者を募集しています。雁坂峠越えの登り部分と同じコースです。17日はこちらの富士山麓一周に参加し、25日に雁坂に行ってみてはいかがでしょう?」 そうすることにした。

■7月中旬

ユニバーサルランニングクラブ 3デイサマーチャレンジ
気温36度の中、50km×3日間の3連走。

1日目…後半、熱中症気味になり、水分の取り過ぎで、お腹がたぼたぼになって吐く。最後はユニバのスタッフに伴走していただき、背中をさすってもらいながら、なんとか完走。暑さに強いと自覚していたのに、自信喪失。帰りの電車の中で、熱中症対策や水中毒に関する記事に目を通した。

2日目は…参加する予定がなかったが、前日のあまりの不甲斐無さと、いくつか実験したい事が出来たので、急遽参加を表明。ちょっと頑張っただけで急成長株のウッチーについて行く。走歴が浅いとは思えない、高い走力。練習量の違いかな、はたまた質の問題か、色々と刺激になるなあ。前日一緒に走ってくれたK村君も心配して並走してくれた。

今日はペットボトルに100ml・30分ごとの目盛りを書き、その通りに給水することにした。服にもはさみを入れて涼しくした。体に溜った熱は首に巻いた氷で冷やした。実験成功、吐かなかった。

3日目は…流石に疲労が。さり気なくゾフィーさんが隣で走ってくださった。このさり気なさが、太陽みたいであったかい。ユニバの練習会では、放っておいたら倒れ兼ねないランナーに、ベテランがびたっと取り憑く光景がよく見られる。かく言う私も、無自覚にかなりフラフラと走っていたのだろう。走りながら、歩きながら、練習の事などを色々と話してくださった。自分の練習不足に気がついた。

50k走った後に乾杯、おしゃべり。さよならではなく、また明日ってのが部活みたいで楽しい。

AS香先生からいただいた完走証にはこう書かれてあった。
「猛暑の中で厳しさも苦しさも、すべてを楽しさに変えながら、50kmの3連走を連日完走されました。」この文章を読むたびに、また頑張れる気がする。
厳しさも苦しさも、すべてを楽しさに変えながらー。そうやって生きて行きたい。

雁坂の3週間後に参加する、神宮外苑24時間走の練習方法を、AS香先生に聞いてみた。雁坂後、持久走の練習が出来るくらいのダメージで済んでいるかはわからない。出来ることなら雁坂前に、持久走の練習方法を知っておきたい。
「24時間走の練習には24時間走をするのが良いですよ。今度企画しましょうか」と言ってくれました。それは申し訳ないので、大丈夫ですとお断りしてお礼を言った。

■7月28～29日

翌日のユニバの練習会にエントリーしていたので、フルマラソンのゴールタイムから逆算し、1人で24時間前にスタートすることにした。

家族に計画を告げたが、心配はしていても引き止めないところがありがたい。「保険証をわかるところに置いて行きなさい。」肝っ玉が座っている。ヨーロッパやアメリカへのバックパッカー人旅も、「たまに、メールしなさい。」だけだ、恐れ入る。

埼玉との県境・7月下旬・14時…気温が体温より高いため、熱が発散しない。刺すような日射しが痛い。エイドが無いから5.5Lの飲み物と食料を買い込んで、いざスタート。24時間走の練習は真夜中からスタートすると良いらしい事を後で知った。昼間にスタートすると炎天下が2回もやってくる。

夕焼けー、光優位の森から、匂いが支配する闇へ。沢山のカブトムシが裏返っている。夜中とは言え、公園には意外とたくさんの方がいる。コースには大きな看板。「ちかんに注意」…はぁ…困惑。蒸し暑さは夜中になっても続き、疲れて睡魔が…。宿も無い、温泉施設は閉まっている。

5.5Lの飲み物が全て無くなり、待ちに待った夜明けー。
アーリースタートの参加者がやってきた。

参加者:「早いですね、何時に来たんですか？」

みずき:「3時です」

参加者:「まだ暗かったでしょう？」

みずき:「いや、昼の3時…」

参加者:「？」

…何とも変な会話が。

フルを走らずに、帰りたいなぁと思っていたら、ガチャゴンに取り憑かれた。本日最も危ない人だと、目を付けられたに違いない。「ゆっくり走る練習がしたいから」とか何とか…、なんてさりげなくも優しい。もう一歩も走れないくらい消耗していたはずなのに、朝日が出て、皆の顔を見たら元気が出た。結構走れる。「半分走ったらアイス休憩しよう」等となだめすかさず、意外にも設定された目標タイムをクリア。こんなにアイスが美味しいって感じた夏は初めてだった。

超ウルトラマラソンって、普通の事がとてつもなく幸せに感じる。

■8月4日

道迷いや補給が心配で、雁坂の試走をお願いした。

西武秩父駅～川越57kmの旅。奥武蔵の前日にも関わらず、ガチャゴン、ゾフィーさん、ウッチー、ギアス姉さんが一緒に走ってくださった。走りながら、昨年の雁坂や、川の道の話で盛り上がる。途中、火照った体を冷やしに川で水浴び。真夏のトレニックも楽しい。

足作りをしたくて、後先考えずに正丸の登り下りを猛ダッシュ。

後半、脱水→アイス・水の飲み過ぎ→お腹タポタポ→吐く、吐く、吐く…猛暑の中、水飲み禁止令が出る→さらに脱水…という、非常に苦しい悪循環発生。皆がプシュッ、グビグビとやってる横で、水禁止中の私一人、パンを口に入れる。パサパサして飲み込めない、脱水末期で唾さえ出ない。断り続けていた荷物を、とうとうガチャゴンに持っていただく事になり恥ずかしい限り。何とか川越到着。

■8月5日

奥武蔵のエイドボランティアに参加

初めてエイドに参加した。直射日光の下、フルーツの皮を剥いても剥いても間に合わない。ジュースをついでもついでもすぐに無くなる。女子上位選手の脚や走りを初めて見た。美しく鍛えられ、ひよっこの私から見てもその日々の努力が伝わってくるようだ。雁坂までに上り下りするための筋肉を付けたい。帰りは、AS兄、K村くん、しーちゃん、KTさんと一緒に、荻場坂峠～ゴールまで走った。故障中にも関わらず、AS兄がもしもの時用に、皆のための飲み物を持って走ってくれていた。あんな人になりたいって思ったー。

■8月11日

遠泳レース3km完泳。これでランだけに時間が割ける。泳ぐ為の筋肉は暫しお休み。多種目のレースが同時期にあると、練習時間を組むのが難しい。

■8月14～16日

南アルプス登山。70リットルザックを担いでも走れることがわかった。元山岳部の方やトレイルランナーなど、ペースの合う方と一緒にぱぱっと登って、山頂で一泊、翌朝駆け下りた。やっぱり山が好き。スカイレースというものがあるらしい、憧れる。

■8月19日

富士山一周100km走訓練

雁坂とスパルタスロン対策向けに、STさんが企画してくださった。冷却装置を担いで走ってみた。重いので途中から空身で走った。暑さ対策に改造した服を試してみた。昨年雁坂に5位で入賞した末房さんの隣で走る。始め快調、後半でまたも吐く×5。S房さんの足を引っ張ってしまった…ごめんなさい。エイド車のSTさん・Tさんのところまで行こう、と思いながら頑張るが、最後は収容車に。夜、上位入賞経験のある方々に、アドバイスをいただく。

■8月21日

平日は一人で練習することが多いので、週一回、アイアンマンレーサーの先生が教えるラン教室で溜った疑問を相談する。胃腸の働きが弱くなって、唾も出ないくらい脱水するので困っていると話すと、梅干しを舐めながら走ると良いと教わった。フォーム、栄養、ハワイのアイアンマンレース事情、遠泳…様々な質問に、端的に答えてくださる。

■8月24日

スポーツエイド主催の雁坂峠越えトレイルマラニックと、翌日の雁坂クリスタルトレイルランニングに参加した。トレイルマラニックのガイドは奥宮さん、雁坂の女王FJ原さんという豪華な顔ぶれ。三富から沢沿いを登り、雁坂峠、分水嶺へ。奥宮さんや、柳沢さんに付いて行かせていただき、思いっきり走れて最高に楽しかった。

舘山さんが70回以上も登り、愛して止まない雁坂峠。こんな沢を誰かと走ったら、恋に落ちそうなくらいロマンチックで清々しくも美しい道一。

夜は甲府の様々なワインと巨峰100%ジュースをいただきながらの懇親会。
白・白・赤・赤・赤・白・赤…明日の事は…明日考えよう♪

スポーツエイドのスタッフの皆さんと、宿をご一緒させていただいた。川の道以来の再会で、宿に帰ってからも飲みながら色々なお話が聞けて楽しい。小江戸大江戸200kフットレースで知り合ったMT本さんとI藤さんも一緒。知識量の豊富さと分析力・努力に尊敬、いつもそれらを惜しみなく伝えてくださることに感謝。

■8月25日

翌日の雁坂クリスタルトレイルランニングでは、ガチャゴンとM尾さんと合流。またしても下りを猛ダッシュで駆け抜ける。楽しすぎる、地の底まで下りが永遠に続けば良いのに一とご機嫌。20人程を抜き去り下山、すっかり足を使い果たし、炎天下の登りで青色吐息。登りで同じくらいの数に抜かされる。何とかゴール、AS香先生やUMちゃん、I藤さんがボランティアスタッフで来ていて、顔を見たらほっとした。

そのまま西武秩父駅まで走ろうと約束していたが、再出発するも間もなく吐く、吐く。バスの路線に出るまでには、まだ大分ある。とぼとぼと歩き、走り出してはまた吐く。MT本さんとI藤さんの車が通りかかり地獄に仏、乗せていただいた。自分から誘っておいて、走れずゴメン。。

この夏の練習は全敗。このままじゃまずい、何か対策を考えないと。試しては失敗、分析、考案、試してはまた失敗…。経験が無いから、一つ一つ丁寧に潰していくしかない。

この頃から、レース前に長距離練習をしては疲労が残ると考え、量より質に切り替えた。出社・帰宅ランに4Lの水を背負って走ることにした。足の指に力が入るからか、指先に肉刺が出来るようになった。

公園で4Lの水を汲み、オフィスビルのトイレで汗を拭き、お着替え。家族も「いい加減にしないと、ホームレスと間違われるわよ～」と笑顔。あれやこれやと果敢にも挑戦する姿に、家族も慣れたみたい。



■9月1～2日

申し訳なさ過ぎて、もう誰も誘えない。いつ気持ち悪くなるかわからないし。ゆっくりゆっくり無理せず走れば、きっと脱水にならないんじゃないか。

甲府まではちょっと遠いし長いけど、ひよっこランナーにとって、試走は命綱。

早朝、甲府～行ける所までを試走しようと電車に乗った。
一応家族に夜通し走ることを告げる。

幽霊が出るって有名なんだって～と笑うと、「そんな夜中に女の子が走っていたら、トラックの運転手さんとかにー」というから、「さらわれるわよ」とでも心配するのかと思ったらー「幽霊に間違われるわよ。」と言い放った。流石に肝っ玉は一枚も二枚も上手である。

枝雀の幽霊の辻という落語を思い出すと、幽霊話もくすつと笑える。貧乏神、野ざらしに皿屋敷、落語に出てくる幽霊や神様はみな、艶っぽかったり、ユーモアに溢れている。夜の森にはお金を払っても入るくらい、ナイトツアーは子供に大人気だ。夜の森もまた賑やかで嬉しい。

朝9時に甲府をスタート、ちょっと走ると太陽は真上に、遮るものが無い国道は暑い。地名と距離を照らし合わせながら、ゆっくりと走る。肌を露出しているせいで反って暑い。脱水、気持ち悪くて走れない。コンビニで氷を買い、背中や帽子に入れていると、地元の運転手さんが声を掛けてきた。

運転手「レースかい？」

みずき「再来週の3連休にあるレースの試走してるの。」

運転手「んじゃ、優勝だね。」

みずき「それは無理無理、速い人たくさん出るし、このレース出るの初めてなの。」

運転手「でも、全く可能性がないわけじゃあないだろう？じゃあ優勝だ、頑張って！」

優勝かあ、思ってもみなかったけど、不思議なこと言うなあ。

甲府の人は道々気さくに話しかけてくる。ぶどうを売ってる果樹園のおじいちゃんなんか、「車で送ってあげようか、でもそれじゃ練習にならないね」なんて笑う。送って欲しいと思ってしまう程に体調が悪い。けれど、こんな走る服装で送って欲しいとも言えず、とぼとぼ。夕方、標高も高くなり、雨に打たれながら歩くとかなり冷えるが、バスは無い。

日暮れ寸前、三富着。観光案内所か仮眠室なんかがあったらと思っていたが、道の駅は閉まっていた。実戦と同じ装備、日帰りのつもりだったので、ビバークするにも軽装過ぎる。極めつけはベンチ横、「熊が出ます」の大きな立て看板。あ～そうですかあああ。そのベンチで寝る訳にもいかず、雨の中、来た道に戻る。宿1件目、2件目、3件目貸し切り、4件目…は、かなり戻らないと無いらしい。3件目のお宿で相談した。貸し切りだけど部屋は空いており、泊めていただくことが出来た。清潔で洗練された雰囲気のお部屋に感激、宿の方も親切でほっとした。

翌早朝、雁坂峠を超えようと思っていたが、大雨。増水した沢沿い、2000m級、軽装単独行、この3つから判断し、登るのは諦めた。宿のお客さんが車で塩山まで乗せて行ってくださるというので、お言葉に甘えた。

高尾行きの電車が停車していた。ついでなので、高尾山に登ってから帰ることにした。こんな天気なので山は空いていた。「今日は一日雨ですかね？」と後ろから登山客に話しかけると、「あーなんだ女の子かあ、こんな日はよっぽどの山好きじゃないと来ないよね。」という言葉が返ってきた。登りながら雁坂の話をする、西沢渓谷あたりによく沢登りに出掛けるという。沢や釣りのこと、雪山のことなどを話して聞かせてくれた。雷が鳴ってきたので、高尾で蕎麦をごちそうになり帰った。

■9月平日

ガチャゴンが雁坂タイムチャートを送ってくれた。わーい。

20時間切りと、24時間切り用があった。自分の目標ペースを入力すると、目標時間が自動計算されるという優れもの。過去の気温とリザルトとを見比べて、前のめり気味に目標時間を設定した。

越生トレイルランニングのテーマは「順位に拘る」だった。

今回のテーマは「時間に拘る」。川の道で、時間に拘らなかった故の失敗から脱却したい。143kmを最初から最後まで、一分一秒縮めるという強い意志を持ち続けて。

ガチャゴンにチャートのお礼メール

みずき :ありがと。先週末また甲府に行ったんだけど、一人で試走してまた吐いた。

雁坂、走れる気がしない。。。

ガチャゴン:飲み物は一気に飲まず、少しずつ飲むようにして。何か飲む時は、一緒に塩分のあるものやカステラを食べるといいよ。

みずき :ありがと。きっと、大丈夫。

ガチャゴン: さよう。

貴女は強い。

だから、大丈夫。

私って強いんだ…っただけ？わからない、でも、どちらでもいいのかも。そっか、そう信じたもん勝ちだ。根拠の無い自信と勇気が湧き、強気に戻った。やるだけやって、だめなら諦めよう。潔さが生まれた。

■9月8～9日

午前中は海沿いを軽く走った。日差し対策が功を奏したのか、体がやっと慣れたのか、暑くても苦しくなく走れる。夏が始まる前は、暑さを避けて走っていたのが、今では暑さを求めて走るようになっていた。暑くなければ練習にならない。

午後。泊まりの練習が多かったため、参加出来ないでいたランナーズクラブの土曜練習会と、翌早朝の日曜練習会に参加した。4Lの水を背負って。意外にも走れる、不思議な事に辛くない。4Lの水を背負う事にも何時しか慣れた。足が出来てきたからか、飲み物の種類を工夫したからか。

炎天下の雁坂を嫌だな～と逃げ腰になっていたのが、心身・装備が整うと、レースが待ち遠しくなっていた。

全ては雁坂のためにーそう思ってやってきた、大丈夫。

■9月12日

平日、会社帰りに参加できるトライアスロンなるものに参戦。走ってばかりいたので、スイムは散々。

<レース前日>

■9月15日

ウッチーと電車で甲府に、徐々にレースの緊張も解れて楽しい二人旅。

説明会場では顔なじみのメンバーが手招き。T羅さん、デビルマンさんもいる。わくわく、わいわい、何か楽しみ。スポーツエイドのスタッフの方々に3週間ぶりの再会。説明会が終わり、みんなでほうとう屋さんに行く。フルを2H40分台で走る、ウッチーのお友達のテツさんも一緒。みんなで乾杯～、がしかし、胃腸悪化で完走が危うい私に注がれる「飲むなよ～」の視線。

「オ、オレンジジュースくださ～い」

ガチャゴン「目標タイムとかあるの？」

ウッチー「聞いたんだけど、青ちゃん教えてくれないんだよね～」

みずき「恥ずかしくて言えない…。ゴールしてから言うね。」

明日の準備をして、露天風呂に入った。オリオン座が綺麗、明日は晴れるね。
ラーメンを食べ、就寝。

■9月16日

翌朝、電話で起こされる。じゃなかった、起こしていただく。眠いよ～。

ガチャゴン&デビル師匠はすっかり正装。デビル師匠の翼の点滅がキラキラして素敵。

3人でスタート地点へ。私も仮装、じゃなかった、正装すれば良かった。

川の道で一緒に走ったHR子さんに会えて感激。川の道話で盛り上がる。また一緒にレースを走れることが嬉しい。



<スタート>

■後ろからスタート。

前半は、体力温存作戦。人の流れに任せてのんびり出発。

雁坂マラニックで知り合ったFJ子さんを見つけてテンションが上がる。

「みずきちゃん、若いんだから、FJ原さんに付いて行きな〜」と激励を受ける。

え〜、FJ原さん？そっか、せっかくだから、憧れのFJ原さんと少しでも一緒に走ってみたい。

速過ぎてスタート付近でしか姿をみることが出来ないもの。FJ原さんを探しに前に出る、抜かす抜かす抜かす、居ない。また抜かす。大分前に来たけど居ない。やっぱり速いなあ。追いついた人に「キロ何分で走ってるんですか〜」と尋ねる。

「5分40切るくらいかなあ。」

みずき「結構良いペースですね、私にしてはちょっと速すぎ。でもこの先どうせ登りがきつくて歩く事になるから、今の内に稼がないと。」と言って一緒に走る。

3週間前とは出発時間が違うから、日陰があって走りやすい。予想に反して上りも走れる。

後ろから走ってきた方が声を掛けてきた。

「後ろからずっと見てただけど、水を飲む量が少な過ぎるみたい。大丈夫？」

水の飲み過ぎで気持ち悪くなるのを恐れ、殆ど口をつけていなかった。

こんな厳しいレースの最中に、見ていてくれる人が居るなんて、嬉しかった。元気が出た。水を適量飲むことにした。

後ろから誰かが右肩を組んでくる。

「よ〜よ〜、ネエちゃん。何でこんなところに居るんだよ〜。デビルに取り憑きなさいっていったでしょ〜、つぶれるぞ〜」ガチャゴンだー。

さらに、左肩からウッチー。

「青ちゃ〜ん、速すぎない？」

「あはは…」取りあえず、笑って誤摩化してみる。

あ〜なんかほっとする。3人でコンビニ休憩。

「青ちゃん、目標タイムどのくらいに設定してるの？」

みずき「あのね、言いにくいんだけど、20時間20分にしてみた…」

「は〜？！おいおい、そりゃ〜無理だよ〜。」とお二人さん。

「あは、だって走った事無いから、今一想像付かないんだもん。」

3人で出発、上りですぐに置いて行かれる。

試走の時に泊まった宿の方が、手を振って応援して下さった。ありがとう。

先ずは、一人試走した時の辛い道を克服出来て、嬉しい。同じ道とは思えない。

■CP1到着

誘導スタッフ「速いね、女子2番だよ。」

みずき「そんなはずないですよ～、少なくとも前に2人、それ以外にもいるはずなんですけど。」

雁坂峠を登る。道が不安になり、後続者を待つ。水がなくなり、沢の水を汲む。

登り途中でハンガーノックになった。CP1でしっかり食べれば良かった。

カロリーメイトを持っているが、後半のことを考えると手をつけたくない。飴で我慢、ふらふらして力が出ない。

「雁も、海を渡る時は辛いのかなあ…。その昔、絹を運んだ人たちもまた、一番を走る選手も、最後の人も、みんな同じように辛いよね。でも雁にザックは背負えないし、エイドも無いから、きつともっと辛いねえ。」なんて、雁風呂のお話の事なんかを、ぼーっと考える。川越を目指す選手が、雁の群れのように思えた。

前を走っていると思っていた女王FJ原さんに抜かされる。軽快に走って登る後ろ姿を追えない。一緒に走りたかったのに、すれ違う事しか出来ない。もう一人、元気な女の子に抜かされ、4位になる。あ～この先どのくらい抜かされるんだろう。やっぱり雁坂は甘くないなあ。

■CP2到着

女将さんや柳沢さん、チャイナ服の美女?!などが迎えてくださる。

おにぎりを3つ、ラーメン1杯を平らげる。一気に回復。

激走したいのを抑えてゆっくり下るが、抜かすたびに速いね～と言われ、さらに自制する。温存、温存、ここが我慢の時。練習で出来るだけ沢山失敗してきたのは、このため。失敗は分析して潰してきた、同じ失敗はしない。

2/3程下ったところで、枯れ葉の下の石に乗る、足首が右に倒れ、バランスを取ろうと体が左に倒れた。ボキッとバチンの子の様な音と、今までに感じた事の無い衝撃が足首に走った。一日中スキーや沢登りをしたって、怪我一つする事無かった。足首や体のしなやかさと強さが持ち味だったのに。本番3日前まで、重い荷物を担いで練習したから、疲労抜きが不完全だったのが原因だ。

靭帯切れたかな?と思うと、そのショックで動けない。こんな下り坂の途中でリタイアかと思うと、その現実を直視できない。靭帯切れたままで下山できるのかなあ…。暫し倒れたまままでいた。後続のランナーが「大丈夫ですか」と声を掛けてくれた。立ち止まり、ファーストエイドの様なものを出しそうになったので、慌てて、「大丈夫です、先に行ってください」と空元気。一分一秒を争っている人を、心配させて立ち止まらせてはいけなないと、恐々、立ち上がる・歩いてみる・走ってみる。あれ?走れる。

■CP3到着

エイドでは舘山さん、えみさん始め、スタッフの方々が迎えてくださった。

みずき「足首が凄い音がして…。でも、走れるから切れてないのかも。」

スタッフ「全部切れてなければ意外に走れるんだよね。明日あたり腫れるかも。」

みずき「え～そうなんだ…。走れるからと言って、切れてないわけじゃないのね…。ショック」

スタッフ「ここまで下りてこられるなら、大丈夫だよ。」と励まされる。

本当に温かく迎えてくださり、嬉しくて力が湧いた、大丈夫そう。

淡々と走る、試走の時に吐いた所を楽々通り過ぎる、今日は走れる、走るの楽しい。タイムチャートより良いペース。貯金も出来た。

■CP4到着

「あれ、ペース落ちたね、疲れてきたの？」と声をかけられる。

みずき「下りで抜かして、登りで抜かされる、いつもの事なんですよ。」

ここで貯金を使い果たし、さらにちょっと設定タイムオーバー。でも気にしない。

ここからは試走が出来なかった部分、国道と言えど道が細いから、合っているのか不安になるが、同じくらいのペースの方と抜きつ抜かれつしながら走る。この最も暑くなると恐れていた時間に、霧のような恵みの雨。

後ろから駿足のテツさんがやってきた。ハンガーノックから復活して猛追したらしい。一緒におしゃべりしながら走った。CP5手前、雁坂峠の登り坂で元気をくれた女の子に再会したが、かなり具合が悪そう。

■CP5到着(西武秩父)

ユニバの皆さんがエイドで迎えてくださった。

どうしても、ここまで来たいと思っていた。皆さんに会えて一安心。

「元気そうだね、大丈夫な人は見ればわかるよ。」とAS香先生。

しーちゃんが、栄養ドリンクと、ワッフルをくれた。沢山の瓶、重いのにありがとう。

すごく元気が出た。日も落ちてスピードアップ。「きっと正丸峠は疲れて走れないよ」と脅かされていたが、元気一杯走って登る。

途中、M尾さんと、まだ幼いお子さんが私設エイドを設営してくれていた。カステラや飲み物をいただく。あんな暗いところで待つの大変だよ、ありがとう。

■CP6到着(正丸峠)

賑やかで楽しげな正丸エイドに到着。

ガチャゴンとウッチーが30分前に通過したらしい。テツさんと「2人に追いつこう！」と盛り上がる。女子3位らしい、もしかして入賞できるかな。

温存しながらも一気に下る、まだまだ元気。正丸峠でまた貯金を作る。

ここまでガーミンは殆ど使わず電源オフ。気持ち良いと感じるペースに任せて走るが、不思議な事にタイムチャートとほぼ合っている。テツさんが持つ、現場用最強ライトが遠くを照らす、走りやすい。下りきった後の平地が長く感じた。

■CP7到着(ロックガーデン)

流石にちょっと疲れが。女将さんやエイドスタッフの方が明るく迎えてくれる。おにぎりに手が伸びず、うどんをいただく。水分の多い梨が美味しい。抜群に効く消化薬が切れた。もつと持ってくれば良かった。登りで足が止まり、ちょっと歩く。まだまだ元気なテツさんが、ペースを合わせますよと言ってくれる。

■小江戸大江戸トレニックワールド私設エイド到着

我が家に帰ったような感覚。STさん、O田さん、SE子ちゃんと握手。

「速いじゃないか、本当にみずきちゃんには毎回驚かされるよ、本番に強いなあ」と喜んでくれた。「私は来るんじゃないかと思ってた。」とSE子ちゃん、鋭い。

気持ち悪くなりそう。胃薬と、まだ眠くはないが、モカ何とかの錠剤をいただく。

■CP8到着

具合が良かったため、調子に乗って飲み物を飲み過ぎたからか、オレンジジュースを割らないで飲んだせいか、かなり気持ちが悪い。あと18kmなのに。

いくら丼は残念ながら無理。葛湯を勧められたが、熱中症気味で熱がこもるからと断った。それでも胃を温めた方が良く、騙されたと思って食べてみてと言われ、それじゃあといただく。本当だ、ちょっと持ち直した。代わりに氷を沢山もらって体を外から冷やした。

コンビニで氷を買い、背中とアームウォーマーに投入。スパッツも脱ぎたいが、靴を脱いだりする時間が惜しい。その間にテツさんが時間と距離を計算していた。「11kmを1時間ちょっとで走れば20時間切れますよ。」暫くキロ6分に付いて行く。雁坂のラスト10kmをキロ6分で走れる、自信が生まれた。振り返っても、もう誰も付いて来ない。

しかし、夜になり涼しくなったとは言え、キロ6分で走れば蒸し暑い。飲み物が取れなくなった体にはかなり堪える。ガスター10も、液体の胃腸薬も効果無し。折角テツさんが時間を見ているのに。ごめんと言っは、歩きを挟む。足はまだまだ元気、胃さえ元気だったらもっと速いのに…そう思うと悔しいー。

体は元気なのに…、足が、肉刺が、ハンガーノックが、暑さ寒さが、天気が、装備が、脱水が、怪我が、胃腸が…143kmも走れば様々な不調が出てきて当たり前、それら全部を含めて雁坂、全部を克服している人が優勝者なのだろう。

雁坂や超ウルトラに「たら・れば」なんて無いのかも。

歩いても着くが、流石に2時間もかけて歩くわけにはいかないと思い、走り、歩き、走りを取り返す。初雁橋で、肉刺がつぶれて一瞬激痛、でもあとちょっとでゴール、そんな事には構ってられない。この辺りで何人か歩いている選手に追いついたが、みな具合が悪そう。聞けばゴールまであと1kmも無いらしい。川越連雀の交差点で誘導灯が点滅、スタッフが手を降る。

20時間22分9秒、女子3位でゴール！！

目標時間とたった2分違い、予告通り20時間半切りを達成した。



ゴールで待っていた舘山さん、えみさん、スタッフの方々が喜んでくださった。「まさか3位でゴールするとは思わなかったよ、表彰する相手が君で嬉しいよ」と誉めてくださった。その言葉が嬉しい、絶対に忘れない。その場ですぐに表彰式、副賞に足袋型のランニングシューズとアミノ酸やパワージェルのセットをいただいた。



川の道から始まった、スポーツエイドジャパンの旅ー
雁坂峠越え秩父往還143km走にて無事完走しました。

夜が明けて、27時間走り続けた準完走の方々のゴールを待った。一人一人の雁坂峠、全員の勇者の参戦記に耳を傾けつつ、またお酒を飲むのが楽しみになった♪

スポーツエイドのスタッフの皆様、練習にお付き合いくださった皆さん、アドバイスをくださり応援して下さいました。エイドの皆様、本当にありがとうございました。

◆第8回川の道フットレース520k完踏記 「川の道は人の道 520km マラソンは心の旅」

<http://sportsaid-japan.maxs.jp/saj.files/right.files/sankaki/result/12kawanomichi-aotani.pdf>

◆第2回小江戸大江戸202k完走記 「ひよっこ完走記」

http://www.trainic-world.com/notes/2012_koedo-ooedo202k_mizuki.pdf

◆第1回 トレニックワールドin越生40k試走記

www.trainic-world.com/notes/2012_in-ogose_mizuki.pdf