

奥武蔵ウルトラマラソン連続 14 回走行雑感

No.2 福満 喜弘

スポーツエイド・ジャパンの前身母体である武蔵ウルトラマラソンクラブは、名称のごとく、奥武蔵グリーンラインでの 75km ウルトラランを開催目的に結成されたと言っても過言ではない。その 75km に第 1 回から縁があり、出走すること今年で 14 回目。そのうち、第 1 回から第 11 回まで連続時間内完走をしたが、10 回完走達成賞の「OKUMUSASHI WIND」Tシャツ授与を境に、年齢の老化も伴い、自分の心の満足感で、往路の高山不動 60km までのリタイアを繰り返している始末。

振り返ってみれば、第 1 回の 54 歳から第 5 回の 58 歳までは、8 時間台、9 時間台の記録を維持していたが、60 歳を境に 10 時間台に突入。11 時間制限時代の第 12 回大会までは、四苦八苦の走行状態であった。

真夏であるため、気温 30 度以上は当たり前。今までの最高気温 38 度の経験をし、加えて、雷雨の恐怖を感じながらの走りも数度経験。特に、復路 50km 近辺は見晴らしがよいため、稲光を目で追いながらのランとなる。雷の発生は大抵午後からで、速いランナーにはあまり経験がないと思うが、私みたいに往路 5~6 時間、復路 4~5 時間ランナーには「またか？」と思わせたものである。現在の 12 時間制限になれば、往路 7 時間、復路 5 時間で充分のんびりランが出来る事になるが、それだけに夕立の怖さも増すのではと心配もしきり。

この 75km は、簡単にいえば登り 45km 下り 30km のコースであり、折り返し地点の 45km を突破する事が第一目標。後は下り一方と思いがちであるが、アップダウンを繰り返しながらの下り。特に、後半の三つのピーク越えが制限時間内完走の分岐点。加えて、関門通過時間もあり、のんびりと風景を楽しみながらという訳にはいかず、恨めしい坂の連続に主催者をうらむ事になる。「誰だ！こんなコースを設定したのは？」と叫びたくなるか、その気力もなく頭の中で反復する。

10 回以上完走しても、実感する事は毎回同じであり、加齢と共に身体も動かなくなると、なおさら恨みたくもなる。それでも毎年出走するのは、メニューが豊富な評判のエイドは勿論であるが、山の中に半日以上待機しているエイドスタッフの声援と笑顔に理由があるようだ。見知らぬ人々が、あれだけサポートしてくれているということに対しての感謝と、他人と一体化しなければ辛さは打破出来ないという体験を 1 年に 1 回味わいに来ているような気がする。なかには、スタッフに喰ってかかる非常識人もたまにいるが、多分ゴール後は反省している事であろう。

参加者が第 1 回の 100 人から 1,000 人近くにまでの人気大会になり、出走者相互の連帯感は薄れた事も事実であるが、より過酷なレースへの挑戦は人間の習性なのか、制限なく増加するようである。

東京マラソンの事例同様、対警察との交渉は難問山積みであり、ある日突然中止要請が出たり、理由不明のまま、道路使用許可が下りず、直前に中止の憂き目を見ることもある。奥武蔵ウルトラマラソンは交通量の少ないコースであるため、何とか続けられてきたと思われるが、今後の状況は予断を許さないとわれ、走るたびに来年の開催が心配になる。

さて、体験的な事と言わせてもらえば、年齢による身体の低下を補う筋肉強化、練習量増大を意識し、実践すべきところでありながら、老化を認めがたく、40 代から始めたマラソン練習状態を変えずにやってきた。そのためか、1 歳毎に自分の体力低下現象がよくわかるようである。大体、5 歳きざみで記録の変化(低下)が見える。

ランニングを始めたのは 45 歳の健康診断で不整脈がわかり医者のおすすめからであった。1 ヶ月後、フルの距離感をつかめないまま佐倉を走り 3 時間 38 分でゴール。ゴール後はグラウンドに 2 時間横になったまま立ち上がれず。それ以来、練習距離を月 200km のノルマを課す。しかし、3 年間、最初の記録を破れずマラソンをやめようと思ったが、4 年目の若潮フルで 3 時間 20 分を記録。さらに、その年に 18 分、15 分、12 分とタイムを縮め、「おれは実力あるんだ！」と自信過剰気味に。

フルを越えて、100km 挑戦が 52 歳の秋田。負荷はフルの 2.5 倍程度という認識で行ったところ、台風接近による大雨と寒さとの戦いで、やっと時間内完走。ゴール後の階段は背面下り、ベッドの寝返りは出来ず、またトイレの便座に座れず介護される始末で 1 週間、寝たままであった。

その後、練習量は仕事が忙しく減る一方で月間 100km 弱であったが、ハーフ以上のレースに 20 回出走。56 歳の時、河口湖フルで 3 時間 1 分 18 秒の記録を出したが、これをピークに下降線をたどる。以後、1 歳刻みで記録が低下し、フルの記録が毎年 5 分から 10 分程度悪くなる。例えば、入りのハーフ記録にプラス 10 分以内がゴールタイムと設定しているが、それがプラス 15 分、プラス 20 分となるのである。後半ハーフの脚力が目に見えて落ちるのがわかるのであるが、残業、つき合いが入り混じり、練習時間が危なくなる状況はあきらめの心境。

60 歳の時、仕事を一時減らして、月間 300km を 2 ヶ月続けたフル挑戦は結果 3 時間 21 分。やれば出来ると思ったとたん、肉離れで、3 ヶ月の休養。無理は禁物の教訓を得て、月間 100km から 150km の楽しみランニング

となった次第。ゆえに、言い訳でもあるが、奥武蔵ウルトラマラソン 75km も 60km 当たりで制限時間まで2時間 30分あっても、健康第一で無理をしないのである。しかし、ランナーの懸命に走る姿を見ると、私もあきらめなければゴール出来たのにと悔やまれるのも、また棄てきれないプライドであろう。

第11回大会の時の記録が10時間24分だったと思うが、これ以来、第12、13回と途中リタイアであり、今年も完走してもよい時期であったが、気持ちを高揚させるのは冷静な今ではありうるが、いざ走っている時の疲れきった身体には注入出来ないのが常。強い意志が欠けたのか、強い意志を喚起する練習量が欠けた状態なのか、それとも両者なのか。常に思うのは、年齢ではなく練習量不足とする習性があり、年齢回避の理由を今後も持ち続けるのであろう。

奥武蔵の約5kmの桂木観音あたりも、かなりハードな山登り。朝一番の冷たい空気を吸ってのランとはいえ、急傾斜の路面は心拍数が上がるし、峠を越えてからの下り一方の5kmで、足と膝はダメージを受ける。その後は、日さしの強い道路のアップダウン。第4エイドの18km地点でもう充分と思いたくなりリタイア心もちらほら…。これからグリーンラインの急な登りが3km。第5エイドへ。第4エイドまでに何時間で入るかが、いつもの目安。当日のコンディションの判断ともなる。

この地点を2時間以内、折り返し地点までの27.5kmを4時間、復路の29.5kmを5時間という設定を毎回立てて、折り返し6時間ならば、ゴールまで歩いたり走ったりで充分完走できると思い、やや余裕ある走りとなり、まわりの風景や食べられる木いちごなどを探しながらの下りとなる。だが、6時間過ぎた折り返しになると、一度に自信喪失となり、大丈夫かな？と思いつながらの復路。あの時、エイドで休まなければよかったとか、エイドを1分早く出ればよかったとか、反省しきり。エイドでの滞在時間を早く切り上げるための心と身体の葛藤がはじまり、まさに悪戦苦闘のレースとなる。それだけに、あせってはあきらめ、またあせってはあきらめた末にゴールした時は、苦痛と安心感で放心状態が多くなる。ましてや、制限時間ギリギリのゴールは、なおさらである。制限時間が12時間になった事により、往路7時間、復路5時間の設定も可能となり、以前ほどのあせりはなくなったように思われる。しかし、往路で7時間かかったということは体力消耗が著しいからであると思われ、6時間半での折り返しが妥当なところではないだろうか。

夏のレースは、暑さに身体を慣れさせる事が重要であるが、今までの過去のレースで大きな事故が発生しなかった事は、参加者が暑さ対策を充分に行っていたからである。参加者が多くなれば、必然的に対応能力不足の人々もいる事になり、人気に比例して危険率も高くなると推測され、真夏の75kmというマニアックなレースも岐路に立たされることになるであろう。体力を要する真夏レースをマニアックなレースとして少数でやるのか、奥武蔵グリーンラインという自然環境を生かしたファンラン的なレースにするのかは、第14回を終えた今、再考すべき点であろう。

話は変わるが、第1回より変わらぬ風景として自然ばかりでなく、アマチュア無線の交信風景がある。大きく高いアンテナを立て、一日中、国内、国外との交信を求めての姿。時折り声援もあり、質問もあり、同じ人かは不明ながら要所要所に点在している。走るたびに、彼等は何を感じているのであろうかとこちらから質問したいものである。コース途中の人家あれど音なく人影なしの静寂な集落。茶屋の声援、登山者の質問、ドライブ客の目、オートバイ族の排気ガス、ウグイスの鳴声、遠雷、緑の香り、路面の照り返し、多色の草花、ハチの一刺しで尻が肥大しとこと等の思いは募る。

今回の奥武蔵ウルトラマラソンは折り返しの44.7kmに6時間40分で到着。会の同士の勇気ある、しかもユーモアある水着姿に対面した安心感？からか「ここで充分だろう……」とゼッケンをはずした。満足感ある山の中の歩きであった。Tシャツを脱いでいると、関西のラジオアナウンサーから「これから気合を入れての復路ですか？」と質問を受けるやら、「がんばって！」の声を送られるやらの中を収容車に座る事1時間半。やっと動き出した。10名ほどのお客様。ほぼ言い訳の言葉が飛びかう。残念なのであろう。10回以上完走していると「もういいだろう？」と思う一方、「やるべきだったかな？」と頭の隅で交錯する始末。このコースでの真夏のレースは終わりになるかも知れない。ともあれ、夏のドラマをつくり出してくれた思い出多い14回目であった。

主催者、ボランティアのみならず、奥武蔵グリーンラインを利用される車族の配慮とやさしさに感謝すると共に、次第に多勢になっていくランナーの挑戦される姿は、まさに勇気をもらう舞台として、これも感謝。このコースの欠点は、膝を故障させてくれる事だけであることを記して、筆を置きます。