

2015年 第11回日本横断「川の道」フットレースを終えて

長島 晃

私がこの大会に臨むのは9回目となる。2007年、第3回大会ハーフ（270キロ）で初参加してから今回まで連続9回参加して、多くの大きな思い出を作ってしまった。

昨年は初日からの雨で、足裏に肉刺ができ、その痛さに耐えかねて寄居と秩父の間でレースを降りてしまった。初のリタイアだった。悔しかった。自分が情けなかった。途中家に戻っても、仲間がまだ走路上で戦っていると思うといたたまれなかった。今年は是が非でも新潟の信濃川河口までたどり着きたい。

初日、4月30日曇り微風、最高のランニング日和だ。これで日本海まで行けるぞ！

ゆっくり葛西臨海公園、荒川河口を9時にスタート。フル94名、ハーフ25名が走路上を駆け出す。

CP1 埼玉彩湖畔、38キロ地点に13時35分着。問題なし。この先の羽根倉橋のたもとで、元映画助監督の榎本高一と待ち合わせをしている。

国の難病指定を受け、透析を繰り返して自由な体ではない。私よりも5歳年下である。映画の過酷な現場がたり、腎臓を患い廃人となった。40年前は核弾頭・榎本と言われ、異名をとった映画の現場の戦友だ。橋のたもとに着いたが、姿は見えなかった。先を急ごう。

次のCP2 新上江橋東に15時10分着。問題なし。

CP3 桜堤公園(65.6キロ)に17時25分着。陽が西に傾きかけている。食欲はある。問題なし。

次のCP4 大芦橋までは日没前には着きたい。ここが1日目の目安になる。18時45分着で後れをとっていない。今回は日が落ちて寒くなかった。太陽が西に沈む光景は素晴らしいものだ。CP5の熊谷に向かって走り出す。

警察署21時通過、順調だ。疲れはあるが、我慢できる。眠気もない。今回はコンビニのコーヒ一作戦で眠気を覚ますつもりでいる。作戦はうまく進んでいる。

黒田の交差点を右折して玉淀を過ぎCP6 波久礼丁字路着。日付が変わって5月1日1時33分。ここから暗い県道には入る。空を見上げるとたくさんの星、そして月明かりがとてもきれいで明るい。自然が味方している気がして心強い。昨年はここで猛烈な足の痛みを感じ立ち止まってしまった。夜が明けるまで行けるとこまで行ってみよう。眠気はまだない。

秩父市内に入り、眠気が襲ってきた。ここまで仮眠はとっていない。コインランドリーに入って防寒して仮眠を25分とる。慣れたものだ。目が覚めると、わきにもう一人寝ていた。

秩父市上野町を過ぎて大滝村温泉に向かう。途中、豆腐屋に立ち寄り、出来たてゴマ豆腐と豆乳を食す。旨い、実に旨い。何度も来ているお店だ。お婆さんは覚えてくれていた。出がけにドリンクを渡された。うれしい応援団だ。

荒川の源流を離れ中津川溪谷に入り、CP9のこまどり荘に向かう。ここが長い道のりだ。天気はとてもいい、暑いくらいだ。山の奥へ奥へと進む。溪谷のさわやかな新緑と川の響きがいい。こまどり荘13時33分着。大きな遅れはない。そして、風呂、食事、仮眠、食事と次の三国峠越えの準備にかかる。こまどり荘で3時間過ごし、16時30分出発。

1人での深夜単独走峠越えだが怖くない。何回も経験済みだ。普段は山道が真っ暗になるのだが、今回は月明かりで足元も見えるくらいである。山の稜線がきれいだ。登り始めて4時間12

分、予定通りの登頂。三国峠は寒くなく、風もない、頂上でカメラマンの土田日出男さんが待ち構えていて写真を撮ってもらおう。そしてスープをもらい体を温め、ゆっくりと休憩をとる。普段は風が強くて長居はできないが、今年は無風で心に余裕ができた。

長野県に入り少し道がよくなる。下り坂を一気に下り、川上村に着く。眠気に襲われ、バス停で仮眠。

川上村は6°Cで、やはり寒い場所なのである。No.235の牧野克彦君（初参加）に川上村を道案内しながらの旅となる。

C P 11 南牧村市場丁字路手前で八ヶ岳が月明かりでくっきりと浮き出て、その稜線を表す。美しい。丁字路 5月2日 2時45分。順調だ。ここから、小諸グランドキャッスルホテルまで46.5キロある。今日も天気がよさそうだ。

小海駅で牧野君と仮眠をとる。仕切り直して、日の出とともに進む。

C P 13 小諸グランドキャッスル 12時34分着。牧野君は途中遅れて、ついてこれられない。ペー配分が難しいのか。

グランドキャッスルで4時間30分休んで上田、長野へと向かう。一人旅になる。

C P 14 上田城址通過、C P 15 篠ノ井橋北詰通過、長野市内に入りバス停で仮眠。

朝方、善光寺にたどり着く。5時33分。7年ぶりの御開帳でもあり、朝から大勢の観光客でにぎわっている。仲見世も何件か店開きして商魂たくましい。その後、浅野交差点に向かう途中デニーズで朝食をとる。店内で励ましの声をお客からもらう。

浅野交差点を3日8時10分通過、楽しみにしていた施設エイドはなかった。ここから、飯山までの道のりが私は一番好きな道だ。右に雄大な千曲川の流れ。日本の原風景が残っている。天気もいい。しかし、一部北陸新幹線の影響で景観が以前と変わってしまい、自然の美しさと調和がとれないのが残念である。

C P 18 飯山駅着 11時37分。新幹線の駅ができて昔のJR駅は取り壊されていた。時代は止まらなく、進んでいるのだ。そしてメニューが70種類以上あるいつもの食堂に入り、焼きそばとチャーハンを注文して食事をとる。おいしかったが、量が多い。お持ち帰りにしてもらい、途中で食べることにしザックに入れる。

千曲川を右に見て菜の花街道を進む。天気が良くて気持ちがいい。ここから、長野県と新潟県の県境へと向かうがアップダウンがかなりある。今回は、作家・玄侑宗久の本の中の瞑想呼吸法を勉強してきたので、この呼吸法で県境を乗り切ろうと考えてきた。

鼻からゆっくり息を吸い込み、丹田に溜め、仙骨を意識してゆっくり口から吐き、眉間に集中し後ろ首すじを伸ばし襟元からはなさず、姿勢を正して走ってみよう。耳の落ち所が肩に、鼻の落ち所がへそに、足裏は両親指の付け根と足の内側を意識し1歩ずつ前に。手は小指と薬指を軽く握り肘で押し出すようにして前に。

この姿勢で30キロを乗り切った、しかし、瞑想し続けたせいで目の焦点が合わなくなり、戻らなくなってしまった。戻るのにかなりの時間を要した。

18時過ぎに県境到着。途中の2カ所のトンネル内で幻聴。「からすなぜ鳴くの」の合唱が聞こえる。歌声は女性の声の合唱で美しかった。

県境からの津南町鹿渡館までが遠い。この大会は鹿渡館に何時に着いて、何時に出発するかによってゴールの時間が大きく変わることは知っていた。私は21時45分に鹿渡に着、翌日4日の7時に出発することとなる。9時間15分も滞在したことになる。かなりの時間休むこととなる。さすがに疲れた。

この、鹿渡館で妙なものと出会うこととなる。サタンの幻覚である。私のあった悪魔、餓鬼とは。到着後お風呂に入るのだが、その湯船にサタンが入っていた。入ったときは気がつかなかったが、岩風呂の岩にへばりつき、ひょろ長い両手を伸ばし岩を握りしめ、胴体は湯船につかっているようでほとんどなく、首下から足が2本浴槽の中に伸び、岩を吸盤のような足で掴んでいた。顔だちは痩せこけて貧相で、キリスト処刑の宗教画を思い出させるユダヤ系日本人。髪は黒で頭と顔にべったりとまとわりつき、あごひげが生えて目が窪み、私の動く方に目の玉だけが動き、とても不気味である。気味が悪いので手にすくったお湯をサタンにかけたり、角度を変えてみたりするが立ち去ろうとしない。幻覚をみると怖さや驚きはなく、そのままを信じてしまい、話しかけたり、受け答えしたりもする。同じ仲間の話では、アメリカ大統領のオバマから携帯電話がかかり、このマラソン大会の完走ミッションを受けた人もいと聞く。おかしいものであるが、現れたりするのだ。

結局お風呂での悪魔退治(退治できず)に時間がかかって長風呂をしてしまい、疲れの極致に達して食事もとらず部屋に戻った途端布団の上でバタンユキーとあいなった。

気がつけば朝の5時を過ぎていて、猛烈におなかが空いた状態。早速、とった食事が旨い。

とにかく遅れを取り返すため、早々に鹿渡館を後にして小千谷市に向かう。出がけに柳澤健一(副大会長)さんとツーショット記念写真を撮る。

途中、藤原定子選手(今回は後半ハーフ参加)に声を掛けられ、並走しながらイタリア・トリノで行われた24時間世界大会の話聞かせてもらう。200キロ近く走ったそうだ。さすが雁坂の女王だけある。人柄もいいですね。尊敬している。

道中あまりにも暑いので、コンビニでアイスクリームを購入してほてった体をクールダウンしながら、和田さんの施設エイドにたどり着く。すでに藤原選手は和田エイドで仮眠中。後半の鋭気を養っていた。私も缶ビールに手を出て、のどごしを楽しんだ。先に到着していたNo99 武石幸一さんは完全に居酒屋気分が出来上がっていた。すばらしい！

そして私は仮眠コーナーへ。藤原選手の隣では気が引けるので、一文字おいて並びで寝た。気がつけば、1時間以上も眠ってしまった。藤原選手は早々に走り始めたそうだ。幸一さんはまだ残っていて、ますます出来上がっていた。すばらしい！！和田さんエイドは居心地がいいですね。

今日の天気予報は夕方から強い雨となっている。風も一部で強くなるそうだ。和田エイドを後に一路長岡方面に向うが、馬力が出ない。フラフラ、とぼとぼしていると、No107 イケメンランナー長谷川大悟君が颯爽と反対側車線歩道を走ってゆく。声掛けして並走することとなる。彼は私のことをよく知っていた。以前も並走したことがあるそうだ。457キロも走ってこんなに元気なのに、どうして私より後から来るのか尋ねてみた。微熱を抱えながら参加したNo133の青谷瑞紀さんの容体を気にかけて最終ランナーとして飯山まで介護しながらつき合ったそうだ。偉いですね。このような若者が日本にいることは素晴らしい。またランナーであることに誇りを感じますね。彼は結果的に119時間36分(17位)で完走することとなる。いい青年がいるものだ。おじさんも見習わなくてはなりません。受けてきた教育が違うのか。信じる宗派が違うのか。目指す目標が違うのか、日々の生活が違うのか、頭が下がります。ハイ。

C P 22 長岡市大手通交差点(457.7キロ地点)で彼と別れた直後、大雨に見舞われる。用意してあった雨具で武装して走り出す。雨のおかげで体が生き返ってくる。日没過ぎたので大雨なので見通しは最悪であるが、体はかえって燃えてくる。タイツが濡れたので途中コンビニでカップを購入2回目の雨対策に入る。

国道 8 号線をひた走り一路新潟に向けて走り出す。C P 23 三条市三条大橋でエネルギーが切れた。

5 日 1 時、深夜レストラン「ガスト」に入りステーキを補給。1 時間ほど休みながらの食事・コーヒータイム。ゴールまで残り 39 キロ。この 39 キロに何時間かかるだろうか。481 キロ走り終えた体での残り 39 キロはきつい。目標は全行程を 120 時間(5 日間)で完走すること。残りは 8 時間だ。

ガストを出ると雨は上っていた。何とか 9 時にはホンマ健康ランドのゴール地点に着きたい。深夜の 8 号線は眠い。見覚えのある風景だか単調だ。明け方、入江哲夫、高橋一、小森浩志 3 メンバーに遭遇、元気が出る。後ろからまた 2 人、星野秀樹、牧野克彦。計 6 名でゴールを目指すことになる。このメンバーについていけば必ずゴールはできる。問題は 9 時にゴールできるかどうかだ。入江さんは左足を引きずりながら傾いて歩いている。痛々しいが元気だ。ゴール残り 10 キロで星野、牧野が走り出した。私は小森さん、入江さんと一緒にゴールしたい気持ちが強くなり、共にいることにする。

516.3 キロ日本海信濃川河口 10 時 57 分。スポーツエイドのスタッフが待ち構えていてくれた。記念の写真を皆で撮り、ホンマ健康ランドへ。ゴール時間 11 時 35 分。4 人そろってゴールとなる。前もって買っておいた缶ビールで、ゴールテープの前で祝杯を挙げ歓喜に酔う。我々のこの大会がここで終了する。

健康な体をくれた両親、そして家族に「ありがとう」。また、この地に戻って来れることを願っている。

2015 年 5 月 14 日 自宅にて
永久ゼッケン No.35 長島 晃 63 歳
125 時間 35 分 25 位 完走