

## 2008 本州縦断・青森～下関 1,528km フットレース 完走記

No.2 高崎康二

今年初め、本レースが開催されることを知り、還暦を迎えて何か記念になることをやってみたい、と考えていた矢先であったので、すぐに参加するつもりで検討を始めた。

制限時間が 22.5 日間と余裕があり、昨年「川の道フットレース」を完走した際、体力的にはまだ多少の余裕があったのと、弱点の足の腫れや痛みも十分に我慢できる範囲であったので、身体的には挑戦できる資格はあると判断した。問題は、来年トランスヨーロッパ FR が開催される予定で、これにエントリーしている人達が挙って参加するであろうし、第 1 回の開催でもあり、高名なランナーが数多く出場することになると、私のような二流ランナーが参加して良いものかどうか、という不安であった（一種の気後れ?）。

しかし、考えてみれば、私が求めているのは、他人に勝つことではなく、あくまで完走であり、走り旅そのものの楽しみであり、自分の身体の変化や限界への興味であるので、他の参加者を気にする必要はない筈である。もし、参加しないと、一生後悔することになるのは目に見えており、だめもとでも参加してみよう、と徐々に考えが固まりつつあった。そんな時、Net 仲間「まる高」のとしゆきさんから、「羨ましい。何を迷うことがあるんだ!」と、お叱りの(?)言葉を頂き、すぐに申込みをした。

参加するからには、何としても完走したい。いろいろ考えた。

まず、どのように走るか、である。本レースは 1 ステージであり、CP さえ繋げばどのような走り方をしても良い。寝る場所や時間帯を決めず、眠くなったら宿を取って、あるいは野宿で寝るという方法も十分魅力的である。ただ、私の場合、48 時間までならともかく、それ以上の長時間になると夜はしっかり寝ないと走れない、ということが経験上明らかであり、22 日間の 22 ステージに分けて走ることとした。1 日余裕を持たせたのは、突発事態に対応する予備日とするためである。宿泊場所も事前に決め、全て予約をした。参考までに、添付の表 1 に 1 日の走行距離と宿泊場所を掲げた。第 5 日を 94km と長くしたのは、最も苦しい時期にどこまで走れるのか、試してみたかったためであり、翌日が 36km と短いので、いざとなれば途中で切り上げて列車で移動することも可能である。

私の弱点は、足であり、具体的には足首の腫れと痛み、すねの内側の腫れによる圧迫痛、親指付け根の靭帯の痛み、そして指や足裏のマメである。かつてこれらでリタイアや大幅な失速を余儀なくされたことが多々あり、今回もしリタイアすることがあれば、これらが原因となる可能性が高いと考えた。

足を守るには、足に掛かる負荷をなるべく減らすことが重要であり、ゆっくり走る、すり足で走る、シューズのクッション効果を高める、適度に休みを入れて回復を図る、軽量化を図るなどがポイントと考えた。シューズのクッション効果を高める方法として、「川の道」で効果を確認したインソールとヒールカップの 2 枚重ねを今回も採用したが、前者は抗菌防臭効果のあるものとした。軽量化のためには、装備をできるだけ減らし、個々の装備も軽いものとするのが良い。今回用いた装備は以下の通りである。デジカメを持ちたかったが、収納するウェストバッグと合わせると 240g になるので断念した。荷物の合計で 1.7kg と、かなりの軽量化が図れた。

必要な装備で重くなるのは我慢できるが、自分が排泄した汗で重くなるのは、できるだけ避けたいところである。その意味で、軽量の速乾性素材の衣服は、汗をすばやく蒸発してくれ、重くならないので助かる。また、リュックを背負って走ると、リュックが汗を吸い込んで重くなることが避けられない。何とかこれを防げないか、5 月の連休に試して効果を確認したのが、ゴアテックスの古着をリュックの背当ての部分に貼り付ける方法である。リュックからの臭いの発生が格段に減り、衛生上も有用である。

<着用>

長袖 T シャツ 135g : 軽量、吸水・速乾、UV カット、抗菌・防臭  
ロングタイツ 245g : きつくないもの。下肢の前後に再帰反射テープを貼付  
パンツ 70g : 軽量、速乾性  
帽子 75g : 後首部覆い付き  
タオル 30g : 軽量、吸水性（入浴用のものを流用。首に巻き、汗止め&首を冷やす）  
手袋 30g : ドライブ用、白色、綿（日焼け止め、汗を拭う、ケガの防止）  
マスク 15g : 紫外線防止（唇が炎症を起こす）と鼻水防止（体質的に出やすい）  
腕時計 45g : ランニング用  
靴下 50g : 足首部短いもの、速乾性、中厚  
シューズ : アディダス 640g（幅広、底厚、防水スプレー）とミズノ 580g（LSD 用）  
インソール 20g : 先端部 1/5 をカット  
ヒールカップ 60g

<荷物>

リュック 340g : 軽量（10L）、防水、サイドポケット、再帰反射素材付き  
※背中に当たる部分に裁断したゴアテックスの古着を貼付（汗の浸透防止）  
懐中電灯 105g : LED、単三電池 2 本  
ミニランブ 5g : 超軽量、懐中電灯が故障した際の予備  
点滅灯 20g : 軽量  
資料 70g : 地図、CP 記録表、宿泊所リストなど  
携帯電話 105g : 連絡、写真、居場所確認（大まかな）  
健康保険証コピー 0g  
財布 80g : 現金、クレジットカード  
ボールペン 5g  
雨具 190g : 超軽量上下。防風防寒用にも  
ポンチョ 110g : ビニール、100 円ショップ（必要に応じて捨てたり、買ったり）  
半袖 T シャツ 145g : 軽量、宿で着用  
短パン 140g : 軽量、宿で着用  
靴下 50g : 予備&宿で着用  
洗面用具 130g : 歯ブラシ、ヒゲソリ、リキッド、クリーム、リップ、石鹸、クシ  
日焼け止めクリーム 45g  
ワセリン 15g : 股ずれ防止  
薬 15g : きず薬、皮膚薬、風邪薬、鎮痛剤（きず薬以外は使用せず）  
バンドエイド 30g : M 判、ジャンボ S 判  
磁気治療器貼りかえ用テープ 5g : ほぼ円形、乳首の擦れ防止  
ポケットティッシュ 20g : 2 ケ。レース中飲食店などで補充  
爪切り 30g : 途中で購入

格安の航空券を入手し、前日空路青森入りした。空港よりバスで青森駅に出、青森港やアスパムを見物した後、デパートの地下で海鮮丼やビールを摂り、翌日以降の英気を養った。

## 第1日 5/25（青森駅～大館）小雨後曇り 気温 14～17℃

ホテルで朝食を摂り、走る準備を済ませて、集合時間の 8 時きっかりに青森駅に行った。舘山さん、太田さん、弘前のボランティアの方が居られ、挨拶を交わした。すぐに R7 ステージ参加の横田さんも来られ、互いに胸のゼッケンを付け合った。このゼッケンは、1 枚 700 円もする高級品で、長期の使用にも耐えられるものだそうである。そのうち、三遊亭楽松師匠が大きなリュックを背負って来られた。彼は一昨日本州最北端の大間崎から出発しており、今日が 3 日目である。それだけでなく、リュックに商売道具が詰め込まれているのか、めっぽう重い。持ち上げてみたが 10kg 程度はあろう。よくこんな重さで走れるものと、横田さん共々感じ入った。今日 CP1 まで同走して下さる青森走友会の皆さんも集まり、駅前の広場で記念撮影した。



舘山さんの挨拶の後、縦断ステージ 2 名、R7 ステージ 1 名、舘山さん、青森走友会 11 名の計 15 名が、小雨の中を 9:00 にスタートした。暫くの間、非常にゆっくりしたペースで、集団で進んだ。ほぼ 10km ごとにサポートの皆さんが開設されるエイドで休憩を取りながら、それぞれマイペースで R7、R101、県道 285 と進んだ。R7 には 100m 毎に距離表示がある。ストップウォッチを使って走行速度を測ってみたところ、歩いている時 9 分/km、走っている時 7 分/km であり、意外にスピードが出ていた。この方法は、その後もスピードをチェックするのに役立った。

県道 285 沿いには、民家が並び、石楠花や芝桜などの美しい花々が咲き乱れていた。この辺りには、園芸店でしか見たことがなかった大手鞠を植えている家が多く、3m 以上の見事なものもあって、足を止めて眺め入った。

CP1(24.0km 12:24)でエイドを出して頂き、一息入れた。青森走友会の皆さんとはここでお別れである。皆さん良い人ばかりで、楽しく走れました。

CP1 からは、選手 3 名と舘山さんで走った。横田さんが私のために少しペースを下げてください、横田さんがエイドに先着、私が先にエイドを出発、途中でしばらく併走、私が付いていけなくなると横田さんが先行、というパターンが続いた。師匠は 3 日目で、我々の数倍の重い荷物を背負っていることもあり、後からゆっくりペースで来ていた。

エイドでは、「後 1000km を切った」「もう 3% 走った」「今年の川の道 252km では、女性が上位を独占した」「新しい時代の始まりかも」などと楽しい会話が飛び交った。



CP2(62.4km 18:55)の矢立峠で最後のエイドを頂き、一路大館の市街へと下った。雨は上がっていたが、雨を含んだ歩道の草でシューズが濡れるのには閉口した。暗い夜道を懐中電灯で照らしながら、横田さんと前後して市街まで進んだ。宿泊のホテルが別々で、互いに翌日以降の健闘を誓いつつ、分かれた。横田さんは、明日秋田まで 100km を走る予定だそうで、私とは段違いの実力者である。

横田さんと別れてから、宿泊予定のホテルに行き(22:10 着)、洗濯機を借りて洗濯をしている間に風呂に入った。走る時に着用する衣服は、着替えを持っていないので、毎日洗濯をしなければいけないが、軽量化のためにはやむを得ない。朝まだ乾ききっていないこともあったが、ドライヤーで乾かすか、時間がない場合は、そのまま着用した。

## 第2日 5/26 (大館～五城目) 曇り後雷雨 12~15℃

シューズは、朝にはほとんど乾いていた。厚底で布地も厚く、防水スプレーが効いていたため、それほど水が浸透していなかったのであろう。ホテルを 6:05 に出、CP3(81.5km 6:27)の大館市役所に向かった。城址の隣にあるが、コースからは少し分かりにくく、地図でよく確かめた。

市街をほぼ抜けたところにマクドナルドがあったので、朝マックとしやれ込んだ。店員にレースの説明をしたら、新発売の「シャカシャカチキン」をサービスしてくれた。ピリ辛でおいしく、元気が出た。食べていると、Sさんから電話があり、お兄さんに今日のコースの途中で応援して頂けるとのことであった。



R105 分岐点の CP4(98.3km 9:07)を過ぎたところで、Sさんに居場所を連絡した。R105 を進んでいったところ、大型スーパーがあったので、2 回目の朝食を摂った。南の空が暗くかすかに雷鳴が聞こえたので、隣の 100 円ショップで、昨日雨が上がった後捨ててしまったポンチョを購入した。その後 10 分ほどで土砂降りの雨に見舞われたので、これはラッキーであった。しかし、雨脚が強く、シューズはすぐに中までびしょ濡れになってしまった。

民家の軒下や陸橋の下でしばらく雨宿りをし、小降りになったところで走り出すと、すぐに停車していた車から人が降りてきた。Sさんのお兄さんであった。車の中にはお母さんもおられ、頑張って下さいと応援を頂いた。そのうえ、差し入れまで頂き、恐縮した。

その後降ったり止んだりの状態が続いたが、歩道が川のようになっているところもあり閉口した。秋田峠のトンネルを抜け、五城目に下っていった。街道沿いに部落が点在し、カーブの先にどんな部落が現れるか、わくわくしながら進んだ。この辺りの歩道は、傾斜が急で走りにくく、歩くことが多かった。暗くなる頃、漸く今夜の宿小倉温泉に着いた(18:50)。この宿は、シューズを乾燥してくれるなどサービスが行き届いており、料理も秋田名物のきりたんぼ鍋が付くなど豪華で、非常においしかった。

## 第3日 5/27 (五城目～西目) 薄曇り 気温 12~16℃

小倉温泉を 5:00 に出た。すぐにコンビニがあったので、朝食を摂った。この日は、足首が腫れ、昨日の雨でマメが 4 個もでき、痛みもかなりあって、初め 1 時間はびっこを引き、結局 2 時間歩きで通した。



立派な五城目町役場のところで、南に方向を変えて行くと、けやき並木があった。まだ小さいが、大木になったらさぞ立派な並木道になるだろうと思った。

R7 にぶつかるがそのまま直進し、旧道を進んだ。途中我慢できなくなり、ガソリンスタンドでトイレを借りた。新潟市街の土崎交差点の辺りで、昔仕事で通った製紙会社が秋田港を隔てて見えた。冬の雪が積もる季節、徹夜でデータ取りをしたことがあるが、サンプルを抱えて滑らないよう試験室に急いだことなど思い出した。

秋田市街の中心である山王十字路 CP5(180.3km 12:24)を過ぎ、雄物川に掛かる秋田大橋を進んでいると、反対側の歩道から楽松師匠の声が掛かり、こちらに渡って来た。師匠は、2 日単位で徹夜走行としては宿泊、というのが基本で、私が寝ている間に追い抜かれたのである。師匠は、私と同じ愛知県知多半島の出身であり、出身高校でもピースランの話が出ているとのことであった。それぞれマイペースで走っているが、この日は何度か師匠と同走した。



この日の宿西目の健康ランドに着いた時(20:45)には、既に師匠は一風呂浴び、メールを打つ作業に余念がなかった。ここには、初め 1 泊料金の 2100 円で泊まる予定であったが、師匠が 6 時間コースに追加をした方が割安だと教えてくれ、半額で泊まれた。

#### 第 4 日 5/28 (西目～酒田) 薄曇り 気温 10~22℃

布団やベッドではなかったが、熟睡できた。朝になって携帯電話に充電するのを忘れていたことに気付く、20 分ほど充電した。バンドエイドを貼付したり、日焼け止めを塗ったりなどと支度をし、5:30 に健康ランドを出た。今日は、天気が良く、残雪がたっぷり残っている鳥海山が望めた。すぐにコンビニがあり、おにぎりを温めて貰って朝食とした。平行している羽越本線をブルートレインが通過していた。



今日も足首の調子が悪い。しかし、時速 5km 程度で歩くことはできたので、午前中歩き通した。午後は、その分快調に走れた。有耶無耶の関 CP6(256.2km 12:43)を過ぎ、鳥海山に登った際に訪れたことがある十六羅漢で休息を取った。ちょうど若いペアがおり、胸のゼッケンを見て「まじっすか？」と聞かれたので、思わず「まじっす！」と答えた。こんな言葉を使うのは後にも先にもこれっきりである

う。ペアの男に写真を撮って貰った。



酒田市に入ると、鶴岡の Kさんから電話が入った。「会って応援したい、何か必要なものはないか」との有難いお話であったが、明日は最も長い距離で 2:00 に出発したいと考えていたので、「明日は早く出る予定なので・・・」と言葉を濁して返事をしたところ、「出張から帰る途中で、8 時までには酒田に戻るようであればまた連絡します」とのことであった。せっかくのご好意なので短時間でもお会いすれば良かった、と反省した。

酒田市街に入り、間違えやすい交差点が 1 箇所あったが、地図で確認し、市役所 CP7(281.5km 18:22)を経て、薄暗くなった頃ホテルに着いた(18:38)。

**第 5 日 5/29 (酒田～越後寒川) 曇り後晴れ 気温 13~18℃**

今日は、酒田～村上間の本レースの最長区間である。ホテルを 2:05 に出た。足首の状態は、かなり回復し、歩行 20 分で走れるようになった。リュックに点滅灯を付け、懐中電灯で照らしながら進んだ。風がやや強いが、走っていれば寒くはない。すき家であいがいけ並み盛を食べ、朝食とした。

そのまま進むと、R7 に出た。地図を見たら、途中 R112 が右折しているところを直進してきてしまったことが分かった。戻るのも癪であり、少し大回りにはなるが、R112 にほぼ平行している県道 38 を進むことにした。両側が広い田んぼで、強い横風には閉口したもの、車が少なく、カエルの合唱も聞こえて気分よく走れた。庄内空港のところで右折し、R112 に戻った。



しばらく松林の間を進んだ後、海岸線に出た。青く美しい日本海や海岸線を見ながら、カーブやアップダウンを繰り返して鼠ヶ関 CP8(333.7km 14:54)を通過した。海岸に粟島まで 23km、佐渡島まで 100km と書いた地図が立てかけてあり、実際沖合にはっきりと粟島が、左手後方に淡く佐渡島が見えた。その後も海岸の風景を楽しみながら進んでいったが、予定よりもかなり遅れていることに気付き、列車の時刻表を調べた。越後寒川を 19:02 に発車する列車があることが分かり、それに乗ることにした。夕日を写真に撮りながら進んでいったら、一刻の猶予もなくなり、やむなく線路を横切って、反対側の道路に出、駅に急いだ。越後寒川駅に 2 分前に着き、既にホームに入っていた列車に飛び乗った。今日の走行距離は 66km となり、やはり 94km は無理と分かった。

村上に 19:31 に着き、駅前のスーパーで朝食の買物をして、ホテルに 19:50 に着いた。



## 第6日 5/30（越後寒川～佐々木）晴れ後曇り 気温 14～23℃

今日は、村上からスタートする筈であったが、昨日予定通り走れなかったため、村上発 5:56 の始発列車で越後寒川に向かい、越後寒川駅を 6:32 にスタートした。36km の予定が、昨日の持ち越し分と合わせると 64km となり、そこそこの距離となった。

足首の具合が更に良くなり、歩行 10 分で走れた。越後寒川からは、笹川流れとして知られる風光明媚な海岸線が続くので、夜間走るよりも良かったかもしれない。昨日よりも晴れており、粟島や佐渡が一層はっきりと見え、絶景を写真に収めながら進んだ。この辺りは、海水浴場も点在しており、公衆トイレが至るところにあった。



村上市街を抜け、田園地帯や集落を通過していくと、やがて荒川を渡る旭橋に出た。横風が非常に強く、まっすぐ歩くのが困難であった。路側帯も狭く、トラックが通過した後、車道側に引き戻されるようになるので、トラックが 2 台並んで通過する際には、欄干にしがみつくようにして危険を避けた。やっとの思いで旭橋南詰 CP9(385.3km 14:23)を通過した。その後も両側が田んぼのところは、台風並みの風でまともに歩けなかった。

両側に民家が続く県道 3 を飽きずに 4～5 時間も進むと、聖籠の湯という健康ランドが目に入った。しかし、時間の余裕がないので、立ち寄ることは適わなかった。今日は県道 3 に近い佐々木駅で打ち切る予定で、時刻表を調べたところ、19:40 発の列車があることが分かり、先を急いだ。佐々木駅に 19:36 に着き、今日のレースを打ち切った。列車で新発田駅前のホテルに向かい、ホテルには 20:05 に着いた。

## 第7日 5/31（佐々木～吉田）曇り時々雨 気温 13～16℃

ホテルを 5:00 に出、新発田発 5:19 の始発で、佐々木に向かった。駅でトイレを済ませ、5:40 にスタートした。R7 の旧道である県道 3 は、歩道が少ない、歩道があっても段差が大きい、路側帯が狭いなどで非常に走りにくく、歩くことが多かった。新潟駅の少し手前で、かつて何度も通った製紙会社が右手に見え、感慨が沸いた。

新潟駅 CP10(431.1km 9:37)では、構内で昔よく食べたワッパ飯の店を探したが、見当たらず、残念であった。二度目の朝食を摂ったり、お土産の手配をしたりで、結局新潟駅では 1 時間近く過ごした。新潟駅を出た頃から雨が本降りになり、雨具の上下を着用した。

万代橋を渡り、新潟市役所の横を通過して R116 を進んだ。有明大橋の前後で「川の道」のコースと交差したが、「川の道」では夜間通過したため、あまり景色に記憶がなかった。新潟大学前を通り過ぎ、新潟西バイパスと合流すると歩道がなくなった。この辺りは、日本一の米どころであるが、豪雪地帯でもあり、冬場に使用する雪除けのシェルターが路傍に置かれていた。

と、突然通り過ぎたトラックからオレンジ色の大きなドラム缶様の容器がごろんと鈍い音をたてて転げ落ちた。荷崩れである。幸い、落ちた衝撃で変形したのか、道路の中央部で止まり、それほど交通の妨げにはならなかったが、当のトラックも気付かず、後続のトラックも教えることなく、そのまま行ってしまった。



吉田の市街の手前で右折し、旅館を探したが、最後のところが分かりにくく、近所の家の中にいたおばあさんに尋ねたところ、親切にも家から出て教えてくれた。旅館に 17:42 に着き、風呂に入って洗濯をしてから夕食を食べた。

#### 第8日 6/1 (吉田～柿崎) 晴れ後曇り 気温 12～22℃

吉田の旅館を 3:08 に出た。暗くて分かりにくく、少し大回りをして R116 に戻った。足首の調子はまあまあで、歩行 20 分で走れた。この日は、朝のうち、昨日の雨の影響か山裾に雲が湧いてきれいであった。久しぶりに晴れ、気分良く R116 を進んだ。

道の駅「良寛の里わしま」で水分補給しようと立ち寄ったところ、休憩所に楽松師匠と応援の F さんが居た。共走の仲間に再会でき、嬉しかった。何でも柏崎での震災激励寄席を終えた後、昨夕新潟を出たそうで、再会記念に写真を撮らせて貰った。師匠とは、このあとも何回か前後して走ったが、下りに差し掛かると、重いリュックを背負っているにもかかわらず、脱兎のごとく駆け下り、その姿はびっくりを通り越して驚愕であった。

途中豊田橋が工事通行止めになっており、1km 程度の迂回を強いられた。間道を行き、幹線道路とは違った趣があった。R116 に戻ると、すぐにファストフードの店があったので、昼食を摂った。



市街地をバイパスするように走っている R116 であるが、R8 に合流した後、柏崎で市街地に入り、CP11(516.0km 13:07)を通過した。いつの間にか、レースの 1/3 を消化したことになり、この分では完走できるかも、と初めて淡い希望が生まれた。

その後は、海岸線に出たり、少し山あいに入ったりを繰り返しながら、今日の宿のある上下浜にたどり着いた。案内図では、上下浜駅から近いように思われたが、行けども行けどもなかなか目指す旅館に行き当たらず、これは道を間違えたかな、と思い始めた頃、ようやく旅館を探し当てた(18:20 着)。この旅館は、鮮魚店が経営する割烹旅館で、夕食が大変おいしかった。

#### 第9日 6/2 (柿崎～親不知) 曇り 気温 13～21℃

前日朝食の代わりに握って貰ったおにぎり大 3 ケをリュックに入れ、旅館を 3:10 に出た。初めは R8 にすぐ戻るつもりであったが、旅館の前の県道 129 が R8 に平行して走っているのに気付く、これを行



くことにした。最初は真っ暗で方向が心配であったが、時折右から海の波の音が、左からは R8 を通るトラックの音が聞こえていたので、安心して進んだ。車の通行もほとんどなく、夜が明けてからは、民家の風景を楽しみながら、楽に走れた。

直江津市街の手前で左折して R8 に戻り、CP12(551.8km 5:50)を通過した。市街を抜け、海岸線に出ると糸魚川まで続く久比岐自転車歩行者道があり、主にこれを進んだ。途中滝の近くに広場が設けてあり、桜の木の下に木製のテーブルと椅子が置かれていたので、テーブルの上に横になって昼寝をした。滝の音、桜の葉の甘い香り、爽やかな風に包まれて心地よく熟睡できた。40km ほどもあるこの道では、地元の人以外には、歩行者 1 名を見かけただけで、余り利用されていないようであった。

糸魚川には、5 月の連休にフォッサマグナを走ろうとして訪れており、姫川河口周辺の景色には見覚えがあった。姫川大橋を渡ると、いよいよ断崖絶壁の続く親不知子不知である。路側帯が広く、絶景を写真に収めながら快適に進んだ。そのうち、洞門が連続している個所に出くわし、路側帯が非常に狭いためリュックの前部左側に点滅灯を取り付け、右手に懐中電灯を持って道路の右側を進んだ。車の多くは、こちらに気付いてスピードを下げ、避けてくれるが、中には身体から 1m ほどのところを猛スピードで通り過ぎるトラックもあり、柱の間に逃げ込んで避難することもあった。



スリルを楽しみながら、親不知駅に着くと、右手に道の駅が見えた。のどが渇いていたので、寄ろうと思ったが、かなり距離があるので止め、代わりに左手の住宅街の中に自販機を見つけて給水した。

ループ状になったところを過ぎると、すぐに今日の宿があった(18:15 着)。道路を隔てた反対側に後立山連峰縦走の起点梅海新道の登山口を見つけ、いつの日か登りたいと思った。



ホテルですぐに風呂に入ったところ、腹筋が痙攣した。非常に痛く、仰向けになって伸ばして和らげたが、貸し切り状態であったので、恥ずかしいところを見られずに済んだ。風呂に置いてあった体重計で量ったところ、体重が 5kg も減っていた。普段の 2 倍ほど食べているのにこの減りようには驚いたが、走行距離と体重から考えると、十分にあり得ることと納得した。

## 第 10 日 6/3 (親不知～富山) 薄曇り 気温 16~21℃

朝食の代わりにおにぎりを 4 個握って貰い、ホテルを 4:03 に出た。女将に天険トンネルは危険なので迂回路を通った方が良く、と勧められていたので従った。途中青海八景の一つがあったが、薄暗くてよ

く分からなかった。相変わらずの断崖絶壁、狭い洞門が続いた。明け方なのにトラックの通行も結構多く、緊張感を緩めずに進んだ。

県境の境川橋 CP13(616.3km 5:42)を早々に通過し、R8を一路富山へと向かった。途中城山トンネルと横尾トンネルが歩行者通行禁止になっており、迂回路を進んだ。大きく迂回しているように感じたが、後で地図で確認したところ、わずかな遠回りと知れた。

北アルプスから流れ出る川がいくつも富山湾に注いでいるが、どの川も澄んで、きれいであった。常願寺川を渡る際には、かつて立山登山マラニックに出場し、この川岸を走って立山頂上を目指したことを思い出した。残念ながら、雲が湧き、立山は望めなかった。



富山市に入り、金泉寺で R41 に折れ、市街に向かった。途中で 8 番ラーメンを見つけ、チャーシュー麺と鳥のから揚げ、餃子、ビールを注文した。このチェーン店には、確かオリンピック級のマラソン選手がいたことを思い出した。城址公園前交差点 CP14(664.7km 19:15)まで行った後、すぐ近くのホテルに宿を取った(19:20 着)。このホテルには、室内に無料で使える立派なマッサージ器が備えてあったので、15 分間指圧コースを行った。かなり疲労が取れるようであり、時間があればもっとやりたいと思ったが、睡眠時間を削ることになるので我慢した。

## 第 11 日 6/4 (富山～松任) 薄曇り 気温 16~22℃

ホテルを 3:10 に出た。基盤の目状の繁華街の真只中にあり、走り出す方角を 90 度間違えてしまった。交差点の地名表示ですぐに気が付いたので、大事に至らなかったが、コースアウトは、思い込みと確認不足が原因、よくよく注意しなければ。

少し走ってからコンビニで朝食を摂った。県道 44 を進んでいくと、小杉高校があった。県立のさもない小さめの高校であるが、たぶん今も柔道では全国屈指の強豪校と思う。高岡には、昔仕事で訪れた時においしいカレーうどんを食べた記憶があったので、立ち寄りたかったが、開店前であることに気が付き、断念した。高岡で R8 に合流し、しばらく行くと、眠くなってきたので、バス停「福岡駅前」で 20 分ほど仮眠をした。



小矢部市で右に折れると、すぐ右手に生コンの工場なのか、ピンクのしゃれた建物が見えた。コンビニで腹ごしらえをし、倶利伽羅峠への登りに備えた。倶利伽羅トンネル CP15(712.4km 11:26)を通過し、



少し下った分岐を左に行くべきところをそのまま新しくできた道路を進んでしまい、R159に乗った。R159には中央分離帯はあるが歩道がないため、路側帯の広い方を選んで進んでいたところ、中央分離帯を歩いている歩行者がいる、と通報されたようで、パトカーが来て捕まってしまった。事情を説明し、納得して貰ったが、この道路は自動車専用道路ではないが、歩行者は両側にある側道を通った方が安全だ、とのことであったので、その後は下の側道を進んだ。やや曲がりくねって距離は長くはなるが、確かに安全であった。

R159を進むと、市街地に入り、やがて兼六園 CP16(733.3km 16:50)に着いた。ゆっくり見学する時間もないので、香林坊を経て今日の宿のある松任に向かった。野々市町のR8合流点でそのまま直進し、松任駅前にあるホテルに19:25に着いた。

## 第12日 6/5 (松任～鯖江) 曇り後雨 気温 17～23℃

ホテルを3:10に出た。すぐにR8に戻り、福井方面に進んだ。市街を離れると高架になっており、左右に側道があったので、左の側道に下りて走った。やがて雨が落ちてきて地図を確認しないまま進んでいたら、大長野で右折すべきところを直進し、バイパスに乗ってしまった。側道で上の本道の表示が良く見えないのと、左側道を進んだことが原因である。1kmほど余計に走ってしまったが、すぐに正規のR8に戻った。

手取川を越え、小松市に入った。3年前海拔0mからの日本三名山登山の最後の一つ、安宅の関から白山に登った際に辿った道と交差する筈であるが、見覚えのある景色に行き当たらなかった。雨が一時止んだので、靴下を取り替えた。



牛ノ谷峠 CP17(785.2km 13:21)を越えると、また本降りになった。シューズの中までぐしょ濡れとなり、大きなマメができないか、心配であった。山間部を下った辺りで、ホテルに到着が遅れることを連絡した。

福井市街に入り、新保でR416に右折し、県道30(フェニックス通り)で左折して中心街を通り、裁判所前 CP18(809.7km 19:45)を通過した。雨の中、仮眠もできず、今日の宿鯖江を目指した。鯖江のホテルに23:40に着いた。ドライヤーを借り、靴を乾かすなどで時間が掛かり、寝たのは1:00過ぎであった。

## 第13日 6/6 (鯖江～美浜) 薄曇り 気温 17～23℃

ホテルを6:28に出た。昨日とは打って変わってラン日和であった。この辺りのR8は、両側に歩道があり、街路樹も植えてあって気分が良かった。敦賀への山越えに備え、上り坂の直前にあるコンビニで腹ごしらえをした。また、飲食物はなるべく持たないようにしていたが、山越えの間コンビニはもちろん、店もなさそうであったので、携帯食を持った。

武生トンネルのかなり手前で前方に歩き旅の人を見つけた。かなり足早やであったが、トンネルの前に一声かけて追い抜いた。武生トンネルは2個に分かれており、どちらが安全か確かめたところ、左の方が歩道が付いていて安全なことが分かり、後続の歩行者に合図を送ろうとしたところ、彼も左に移っ



てきていた。

トンネルをいくつか抜け、道の駅河野で休憩を取っていると、しばらくして先ほどの歩行者が来たので、話しをした。同じ静岡県藤枝の人で、5/12に青森を出て、フットレースと似たコースを辿り、これからR8の起点(終点)の大津に出、さらに京都まで行く予定とのことであった。ここまで、私のほぼ2倍の日数を掛けており、歩きでは1日35km程度なのか、と思った。お互いの健闘を約しつつ、先発した。



敦賀市内へ下って行くと、敦賀原発が見えた。福井県には、ここと大飯、高浜、美浜など計13基もの原発があり、この地域は原発銀座と呼ばれているようである。

大津に向かうR8から岡山1交差点でR27に分かれる筈であるが、途中でバイパスに移ってしまったのか、その前に表示がR27に変わっていた。CP19(866.3km 16:18)を通過し、しばらく行ったところで、歩道に110円転がっているのを見つけ、有難く財産とした。

美浜のホテルに19:10に着いた。夕食付きの筈であったが、付属のレストランは朝食だけになったので、向いのレストランで夕食を摂ってくれ、と。ラストオーダーが20時とのことで、急いで入浴を済ませた。

#### 第14日6/7(美浜～舞鶴) 薄曇り 気温15～26℃

ホテルを3:05に出た。今日も天気が良く、ラン日和である。しかし、この4日間5～6時間しか睡眠が取れていないため、朝から眠く、午前中にバス停と地域の集会所(祈祷所?)で各20～30分ほど仮眠を取った。いつものことであるが、仮眠中はすぐ傍を通るトラックの音も全く耳に入らず、熟睡できるので疲労回復に有効である。

鯖街道マラニックの起点小浜を通過した。スーパーを覗いたところ、鯖寿司と焼鯖寿司のセットがあったので、懐かしく味わった。若狭湾の風景を楽しみながら行くと、サイエンスパークがあったが、残念ながらここも立ち寄らずに通り過ぎた。



県境吉坂の青葉トンネルCP20(938.6km 15:50)を抜け、京都府舞鶴市に入った。東舞鶴の市街地を行くと、沿道に懐かしい二宮金次郎の像が建っていた。市役所の近くには、赤レンガの倉庫が立ち並び、かつての繁栄が偲ばれた。舞鶴のもう一方の市街の西舞鶴まではかなりの距離があり、R175分岐点

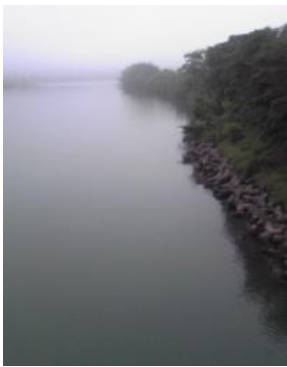
CP21(953.4km 18:45)を経て、ホテルに 18:55 に着いた。ここは、向いの契約レストランで夕食を摂るようになっていた。ラストオーダーの 20 時に間に合うよう、急いで入浴や洗濯などを済ませた。

#### 第 15 日 6/8 (舞鶴～養父) 曇り 気温 16～26℃

ホテルを 3:55 に出た。市街から山間部に入っていくと、川面や山裾にガスが立ち込めており、幻想的であった。由良川に沿って R175 を進んでいくと、この道路は由良川氾濫時に冠水します、との表示があった。川面は道路よりはるか下にあり、冠水するとは信じられなかったが、以前の冠水区域が表示されていたので、事実なのであろう。

平行している北タンゴ鉄道を時々 1 両だけの列車が通った。トラックの往来も比較的少なく、のどかな田舎の風景を楽しみながら行くと、まだ赤い血も見える 2 体の動物の死骸が目に入った。とんびとたぬきのようなようであった。たぬきを捕まえたとんびが、餌にありついて夢中になっているところを車にはねられたのであろうか。

ここまで比較的快調に走れてきたので、R9 に合流する直前にあった喫茶店に入り、モーニングとアサリ入りスパゲッティを食べた。すぐ近くの牧交差点 CP22(986.0km 10:22)を通過し、R9 を鳥取方面に進んだ。峠のドライブインで、2004 トランスエゾの際に食べてハマったネギキムチラーメンを食べてみたが、似ても似つかぬものであった。



すぐに京都兵庫県境 CP23(1003.0km 14:40)を越え、青森を出てからの走行距離が 1000km に達したことを知った。日数を重ねれば、思わぬ距離に達するものと感心し、他方で、リタイヤの材料がないので、案外完走できてしまうかもしれない、と思い始めた。

コースから少し外れ、養父市役所の裏にある旅館に薄暗くなった頃(19:02)到着した。旅館連盟にも入っているこの旅館では、既に布団が敷いてあり、夕食を狭い応接セットで食べさせられ、おまけにドライヤーも貸して貰えず、良い印象を持てなかった。

#### 第 16 日 6/9 (養父～鳥取砂丘) 曇り 気温 16～26℃

旅館を 3:35 に出た。R9 に戻り、次々に現れる部落を眺めながら進んだ。この辺りのバス停の待合所は、地元で作ったもののようで、屋根付き、長椅子付きで個性があり、中には座布団や時計まで備え付けているものもあった。いずれも仮眠にもってこいである。

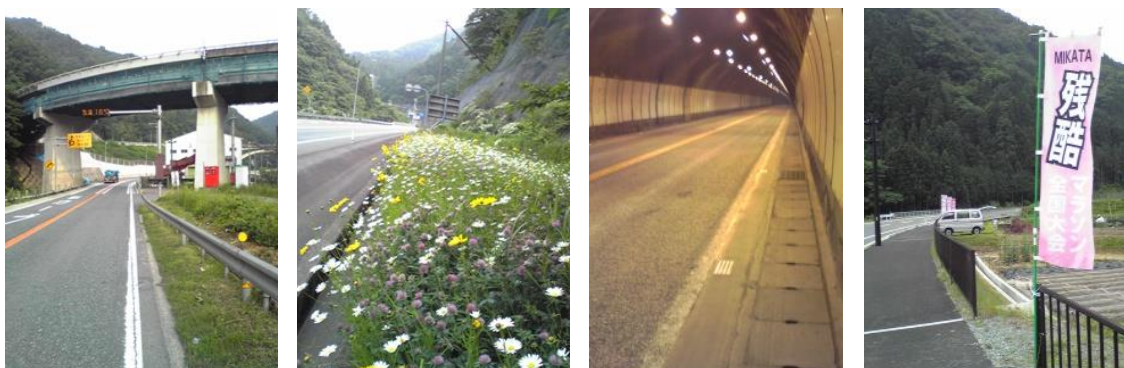
関宮の部落を過ぎると、ループ橋(蛇渕橋)があった。上り右周りで、左を走行すれば安全であった。ここのは、らせんが一卷きで半径も大きく、車で通っても、河津ループ橋のように目が回ることはないだろうと思った。峠に向かう道路には、マーガレットなどの花が一杯咲き乱れており、きれいであった。

やや賑やかな村岡地域局前 CP24(1048.0km 9:29)を通過し、村岡トンネルを抜けてさらに行くと、R482 の分岐点があった。ここには、美方残酷マラソンの旗が数枚立て掛けてあり、以前出場してアップダウンの凄さに悩まされたことを思い出した。

バス停で 20 分ほど仮眠を取り、睡魔を追い払った。道路脇にグミが生っていたので、1 個頂戴して口



に入れた。実家に同じ種類のグミが植えられ、小さい頃よく食べたものである。渋みの中に甘味のある懐かしい味がした。



トンネルをいくつか抜け、蒲生峠にある自販機で給水していたところ、オープンカーから降りてドリンクを買った男が、これから鳥取に行くので乗っていけ、という。一人であり、話し相手にしようとのことであったに違いないが、レース中なので、と丁重に断った。



蒲生トンネル CP25(1072.8km 15:45)を抜け、点在する部落を繋いで、鳥取砂丘への分岐点から県道 319 を進んだ。観光用に整備された道で、ハマナスが実を付けていた。鬱蒼とした松林の間を歩き、オアシス広場 CP26(1091.4km 19:56)に着いた時にはすっかり暗くなり、砂丘から夕日を眺めることは適わなかった。砂丘センターのホテルに 20:36 に着いたが、フロントに人がおらず、何度呼んでも応答がないので、厨房の人に頼んで呼び出して貰った。

#### 第 17 日 6/10 (鳥取砂丘～琴浦) 薄曇り 気温 15～27℃

ホテルを 3:45 に出た。急坂を下っていくと、昨夜は気付かなかった宗教団体のものと思しき巨大なテントがいくつかあり、中に仏像やら何やら納めてあって、不気味であった。

県道 265 に折れ、鳥取市街に向った。覚寺交差点を突切り、県道 318 を進んだ。市街地には、ファーストフードの店が軒を連ねていた。千代川に掛かる八千代橋の歩道に、梨・カニ・らくだなどをあしらったタイル張りがあり、楽しめた。良さそうなスポーツ用品店を見つけ、シューズを買い替えようと思ったが、如何せん早朝であり、後で時間があれば湖山駅が近いので、買いに戻っても良いかと思った。景色の良い湖山池のほとりにバス停を見つけ、20 分ほど仮眠した。

R9 に合流して白兔海岸に出ると、ハマナス自生南限地の看板があった。北海道から鳥取までずいぶん広く分布しているものだ。浜村温泉を過ぎた高台に魚見台という展望台があったので寄り、景色を写真に収めた。日本海は水が透き通っており、どこも本当にきれいだ。

風車が 9 基 R9 とほぼ平行に、300m ほどの間隔で並んでいた。冬場の季節風が非常に強いのであろうが、今日はそれほど風がなく、羽根がゆっくりと回っていた。この辺りには、葉タバコが生産されており、ちょうどピンクの花が咲き始めたところであった。





防風林の松林と平行に走っている R9 を進んでいくと、道の駅北条公園があった。ここで、何の変哲もない砂丘うどんや野菜炒めなどで昼食を摂った。また、名物の砂丘長いもをお土産で送るよう手配した。ここの長いもは、軟らかい砂地で栽培されるため、まっすぐで太く長い。自然薯のような粘りやコクは期待できないが、軟らかくて食べやすい。

琴浦町浦安にあるホテルに 18:05 に着いた。入浴や洗濯の後、ホテルで夕食を摂った。

### 第 18 日 6/11 (琴浦～斐川) 曇り 気温 18~22℃

ホテルを 1:32 に出た。昨夜早めにホテルに着いたが、5 時間ほどしか寝ておらず、睡眠不足は相変わらずである。雲が出て、期待の大山はかすかに見える程度であった。

シューズの片減りがここ 2 日ほどで急に進み、かかと外側部分の底が薄くなってきた。足にも偏った負荷がかかり、新しいマメができた原因と思われた。そこで、米子市内で新調しようと、電話帳でスポーツショップを探したところ、米子店もあるショップの松江本店が R9 沿いにあることが分かった。住所から携帯の地図ソフトで場所を調べると、なるほど CP28 のすぐ近くにあり、そこまで我慢することにした。



CP27(1184.1km 11:36)を通過し、島根県に入った。中の海を時々右手に見ながら安来市、東出雲町を通り、松江市内に入った。市街地には、自動車販売店やファストフード店が軒を連ねていた。西津田交差点 CP28(1210.2km 17:44)を通過して、5 分ほど行くと、目指すスポーツショップがあった。意外に小さな店で、愛用のアディダスのブランドはなく、迷った挙句、ミズノの LSD 用のシューズを購入した。雨対策に防水スプレーを掛けてくれるよう頼んでみたが、そのようなサービスはしていない、とのことであった。

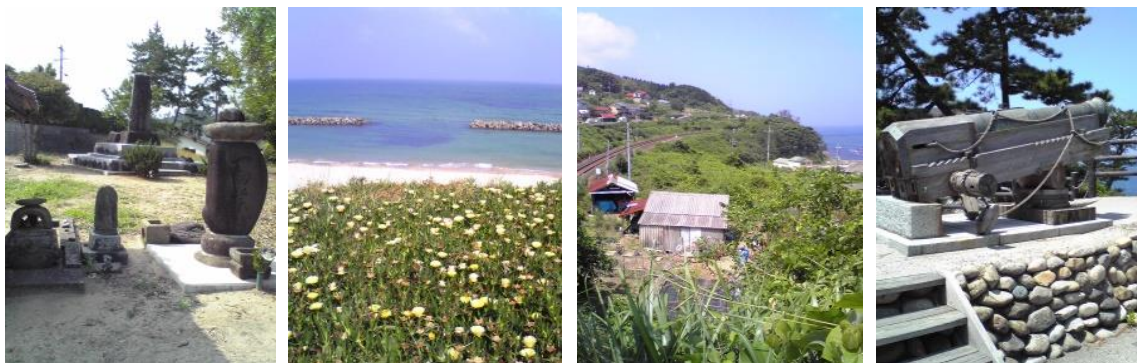
古いシューズの処分を依頼し、早速履いて走った。全然違う。痛むマメへの圧迫も少なく、これならかなり走行時間を短縮できそうだ、と思った。

宍道湖の湖岸を通る R9 をひた走り、出雲空港入口や道の駅湯の川を通り過ぎて、R9 沿いにあるホテルによりやく 23:10 に着いた。

## 第19日 6/12（斐川～温泉津）曇り 気温 18～25℃

ホテルを 4:15 に出た。斐川町から出雲市に入ると、街路樹のある広い歩道が両側にあり、犬を散歩させている人に何人も出会った。出雲大社の表示が何箇所もあり、出雲風土記にも登場するという古い神社もあって、なるほど神話の国だと思った。

美しい砂原海水浴場に面した道の駅キララ多伎では、開店前のレストランのテラスで仮眠した。潮騒を聞き、海風に頬をなでられながらの仮眠は、極楽ものであった。しばらく行くと、旧松江藩の手引ヶ浦台場公園があり、砲台があった。台場は鳥取県にもいくつかあったが、幕末のペリー来航後の騒動の中で全国に建設されたものの一つであろう。



大田市の和江港入口交差点 CP29(1275.8km 14:31)を通過し、さらに進んだドライブイン で、イカめしを食べた。注文してすぐしまったと思ったが、水煮で案の定イカの旨みが抜けきって、久しぶりに不味いものを食べた気がした。

温泉津温泉の看板がちらほら表れるようになり、やがて温泉津駅近くのふれあい会館前交差点に着いた。ここから右折し、曲がりくねった道を 1.5km ほど行くと、目指す旅館があった(19:30 着)。温泉津温泉では一番の老舗であるが、建物は古いまま、エレベーターなし、温泉は外の狭くてシャワーもない共同浴場まがいのところ、駐車場は 400m も離れたところ、クレジットカードが使えないなど時代に乗り遅れていないか、他人事ながら心配となった。

## 第20日 6/13（温泉津～益田）薄曇り 気温 13～25℃

旅館を 2:20 に出た。昨日とは違った近道を通り、15 分かけて R9 に戻った。山陰本線にほぼ沿った R9 を行くと、長い上り坂の途中で弓なり状になった海岸の向こう側に太陽が昇るのが見えた。既に 5 時をまわっており、ずいぶん西へ移動してきたことを実感した。

江津に入る前、道端に風車輸送のため 29 日間深夜通行止めにする、と書かれた看板があった。そういえば、この辺りには風車が多く、新しい風車を建設するのであろう。江の川の下流に、高い煙突から白い煙がモクモクと出ていた。旧 N 製紙江津工場である。江の川の川岸を散歩する人を見かけたので、R9 から移動し、対岸の工場を眺めながら、上流に足を運んだ。R9 に戻り、江川橋を渡って、江津駅前 CP30(1313.9km 6:00)に出た。





浜田市に入ると、すぐに石見海浜公園のはっしータワーが見えた。浜田市街を抜け、海沿いに出ると浜田漁港の向こうにスマートな浜田マリン大橋が見えた。浜田商港を過ぎた山あいの歩道を睡魔に襲われて朦朧と進んで行くと、バス停があったので 30 分ほど仮眠をした。目が覚めて歩き出し、500m ほど進んだところで、太陽の位置がおかしいことに気付き、もしや来た道を戻っているのではと思い、まわりの風景を見やったがまるきり記憶がない。蛇行しながら朦朧と歩いていたので、バスの行き先表示でやはり間違っていることが確認でき、戻った道を再び辿ることになった。往復 1km のむだであった。

その後も海岸線に出たり内陸に入ったりしながら、長い浜田市を抜け、益田市の中吉田交差点 CP31(1374.3km 21:06)でコースから外れて、益田駅前のホテルに着いた(21:25)。

## 第 2 1 日 6/14 (益田～湯田温泉) 薄曇り 気温 16～28℃

ホテルを 1:35 に出て、R9 に戻った。今日は、益田から内陸へ入り、津和野を経て山口市湯田温泉までの長い行程である。市街を抜け、高津川から支流の津和野川に沿って進んだ。早朝より鮎釣りをしている人を 3,4 人見かけた。洞門もいくつかあり、注意して進んだ。

ログハウス風のバス停で仮眠をするなど、相変わらずマイペースで進んだ。津和野の市街を見下ろす上り坂が連続するところでは、地元の自転車のおじいさんと抜きつ抜かれつとなったが、下りで一気に離された。峠に営業中の看板が出ていた食堂を見つけ、寄ったところ開店前であった。

県境の野坂トンネル CP32(1411.7km 10:22)を抜けると、道の駅願成就温泉があったので寄った。てんぷら(地元の表現。大きな棒状のさつま揚げ)を 3 本 900 円を買おうとしたところ、4 本 1000 円にしてくれるとのことで 4 本買った。味は良かったが、大きく、油がべっとり付いていて食べるのに難儀した。



山口線が左側を走っている長門峡の辺りで、5 両編成の SL 列車が真黒な煙を出しながら通り過ぎた。石炭を燃やしたあとの臭いが懐かしかった。木戸山トンネルを抜けてから、山口市街までが長く、暗くなってきたので、萩往還のメッカ瑠璃光寺に寄るのをやめた。

県庁前交差点 CP33(1454.0km 19:51)を通過し、バイパスから湯田温泉に下ったところ、湯田温泉中心街に飛び出した。案内所でホテルの場所を聞き、ホテルに 20:40 に着いた。

## 第 2 2 日 6/15 (湯田温泉～下関駅) 曇り後雨 気温 17～21℃

ホテルを 3:35 に出た。近道を通り、R9 に戻ってすぐのところにあったコンビニでおにぎりを買って、食べながら歩いた。萩往還で見覚えのある上郷まで来たところで、雨が落ちてきた。昨日ポンチョを買っていたので、雨具なしでしばらく走った。

交通管制センター前交差点 CP34(1468.2km 6:22)で R2 に乗り、路側帯にできた水たまりを避けながら 2km ほど走ったところでパトカーに捕まった。本レース 2 度目である。少し先の今坂交差点までは自動車専用道路だとのこと。交通管制センター前交差点に歩行者通行禁止の表示がなかったため、そのまま来てしまったのだ。パトカーで今坂交差点まで送ってくれるとのことであったが、それではショートパスになってしまうため、交通管制センター前交差点より 1km 手前の長谷交差点に送って貰った。



7:10 に長谷交差点からやりなおし、R2 の旧道である県道 335 を進んだ。今坂交差点で R2 に合流したが、1 時間弱のロスは痛かった。

雨が止まず、T シャツがかなり濡れてきたので、雨具の上着だけ着用した。山あいを通る R2 の広い歩道を睡魔に襲われて蛇行しながら進んだ。時々ガードレールに衝突してハッとすると、しばらくするとまた蛇行を始めた。雨で、バスの待合所もなく、仮眠ができないのでそのまま進むと、そのうちに目が覚めてきた。

R2 が山あいから市街地に近くなると、歩道がなくなり、路側帯が狭くて何度かトラックに水を跳ね掛けられた。ここまで R2 には、食べ物屋やコンビニがなく、自販機も 1 個所しかなかったため、喉が渇き、腹が減ってきた。市街に入るとラーメン店があったので、入ろうとすると、駐車場の車から降りたおばさんが近寄ってきて、傘・食べ物・栄養ドリンク・お金を差し出して、私にくれるという。どうも R2 で蛇行しながら歩いているところを見て、哀れに思われたようだ。どうしても持っていけ、と言われるので、傘とドリンクだけお礼を言って頂いた。世の中には奇抜な人がいるものだと思った反面、施しを受ける立場になったかとショックが大きかった。



ラーメン店でとんこつラーメンと餃子を食べ、下関駅に向った。頂いた傘のお陰で上半身がたちまち乾き、傘をさしてのランも良いと思った。舘山さんに 19:00 までに下関駅にゴールします、と伝えていたが、次々現れる名所旧跡を眺めたり、メールを打ったりしていたら、時間がなくなってきて思い切り走らなければいけない状況となった。下関駅東口のゴールに 18:52 に到着し、すぐにゴールのメールを送った。あちこちにメールで連絡をした後、たむろしていた若者の一人に写真を撮って貰った。

本レースでは、足首とマメの痛みや睡魔に悩まされた面はあったものの、苦しんだ場面はなく、ましてつらい、止めたいと思ったことは一度もなかった。そのためか、ゴールしてもそれほど嬉しさが爆発せず、ああ長い旅が終ったか、という程度の思いであった。後で、主催クラブの 5 周年記念パーティーの席で万歳三唱までして頂いたことを知り、そんな大層なことをしていないのに、と戸惑いを感じたくらいである。

ともかく、目標の完走を果たすことができ、還暦の良い記念とすることができた。足を守ることを徹底したお陰で、足首の腫れ・痛みやマメが致命傷にならなかったこと、3 日ほど雨に降られたものの曇りがちの天気で走りやすく、消耗が少なかったこと、そして制限時間が私の能力(1 日平均 70km が限度)からみてぎりぎりのゆるい条件であったことが幸いした。制限時間が 22.5 日でなく、例えば 20 日であつたら、おそらく無理をして足が持たなくなるか、睡眠時間が取れずに疲労困憊でリタイアするかのいずれかになったと思う。また、大雨が降り、道路が通行禁止になれば(連続雨量 120~250mm で通行禁止の表示が随所に見られた)、迂回しての完走は至難であつたに違いない。まさに紙一重の完走で、天の采配(その存在を信じないが)に感謝、感謝である。

記憶が薄れないうちに、いくつか書き留めておきたい。

### ① 身体の限界

昨年の川の道では、まだ多少体力が残っており、限界に達したとは思っていなかったのですが、自分の体力の限界がどうなのか、強い興味を持って本レースに臨んだ。

今回のレースでは、最終日(第 22 日)にゴール時間を合わせるために少し無理をして走ってしまった。そのため、翌日足首の腫れと痛みが強く、時速 2~3km でしか歩けなかった。もし、最終日でなく途中でこのような無理をしていたら、おそらくリタイアに追い込まれたものと思う。

また、表 2 に私の 1 日毎の走行距離、走行時間(飲食、休憩、仮眠の時間も含む)、休止時間(コースアウトの時間)、CP 間の平均速度を掲げたが、明らかに走行距離が長くなるにつれて平均速度が低下しており(図 1)、第 22 日にはキロ 15 分、即ち 1 日 70km を走るのに 17.5 時間を要する状態になっていた。

これらのことから、本レースでは、私は限界直前の状態であったことが分かる。

### ② レース中の痛み

足首の腫れや痛みは、100km を超えるウルトラマラソンには付きもので、予測していた程度の腫れや痛みが生じた。第 4 日が最もひどく、午前中走れなかった。最初の 10 日間ほどは、宿ですぐにアイシングし、寝る前にもアイシングするようにしたが、その後は腫れや痛みがわずかになり、アイシングもしなかった。足首の腫れや痛みは、走行時間が長くても、ゆっくり走ればそれほど起こらないようだ。

マメは合計 8 個できたが、左右の足の小指にできたものを除く 6 個は水抜きをし、バンドエイドを貼っておくだけで痛みもほとんどなく、レース中に完治した。小指のマメは、終始圧迫されるため、最後まで治らず痛みもあったが、十分に我慢できる程度であった。

懸念した親指付け根の痛みは、第 19 日に出た。前日新調したシューズの屈曲性が大きいために親指が曲がりやすくなったためと判断し、蹴らないように走ったら痛みが治まった。

また、脛の圧迫痛は、痛くなりそうな予感(熱を持ち、ややしびれた状態になる)がした段階で、歩きに切り替えたり、休憩を取ったりしたためか、ほとんど痛みが出なかった。

その他の想定外の痛みや故障はなかった。なお、痛みは伴っていないが、足裏全体、特に踵の部分が半分タコのようになり、異物が付着しているような妙な感覚がある。

### ③ 身体の変化

レース中食欲が増進し、普段の 2 倍ほど食べた。それでも、第 9 日後の計測で体重が 5kg も減っていた。1 日 70km を走行すると、これに必要なエネルギーは、体重(kg)×距離(km)なので、約 5000kcal となる。食事を 2 倍摂ってもまだ足りないことが明らかで、身体の脂肪や筋肉からエネルギーが補給され、結果として体重が減ったものと思う。確かに上半身の肉が落ち、腹回りも一回り小さくなった。体重が 5kg も減ったことが、足への負担を軽くし、腫れや痛みの軽減に繋がったことも十分あり得る。ちなみに、体重はその後徐々に回復し、2 週間後には -2kg まで増えた。

レース中に感じた身体の変化の一つに、トイレが非常に近くなったことがある。普段は 1 日に 4~5 回であるが、レース中は 15 回ほどトイレに行った(といっても大半は、立〇〇〇)。飲食の量が 2 倍なので、当然排泄する量も増えるが、食欲の落ちたレース後もその状態が続いたので、何らかの適応が働いたのかもしれない。

日焼けは、日数の割りにそれほど焼けなかった。天候が曇りがちであり、日焼け止めの対策を行ったことが良かったのだと思う。UV カットのロング T シャツは、抜群の効果があり、普通の T シャツでは肩の部分がかなり焼けるが、ほとんど焼けなかった。

リュックの擦れによる皮膚の擦過傷ができることがある。今回用いたリュックは、擦れにくく、これまで擦過傷ができたことはないが、今回は第 18 日前後から左肩にわずかな擦過傷ができた。また、背中にアセモと思われるぶつぶつが第 15 日前後にできた。リュックと接触し、1 日中汗を掻いていたため

であろう。

その他の身体の変化はなく、筋肉痛も全くといって良いほどなかった。但し、身体の芯からくる疲労感がかなりあり、レース後も1週間ほどは毎日爆睡状態であった。また、血液が頭にまわらない状態が長く続いたためか、レース後しばらくごく軽いボケ状態に陥った。

身体に感じる変化ではないが、心拍数が普段(55)より20ほど上昇し、2週間後の現在も10ほど高いレベルを保っている。これも、何らかの適応の現われなのかもしれない。

#### ④ 記録

公式タイムの513時間52分は、平々凡々の価値のない記録と思う。楽松師匠が狙って走れば、はるかに超える記録が出るのは間違いない。また、文芸社の「がまんの三十二日間」によれば、鹿児島県の佐多岬から北海道の宗谷岬まで走った金原氏は、下関から青森まで18日で走り抜けている(平均1日86km)。そもそも私の長距離でのタイムは、ほぼトップ選手の2倍近いものであり、もしトップ選手が故障なく走れば、11~12日間で完走するに違いない。

もともと順位やタイムに全く関心はなく、初めの目標である完走すること、走り旅を楽しむこと、身体の限界や変化を知ることの3点が達成できたことで、十分以上の満足を得た。

#### ⑤ 装備

今回の装備でほぼ満足している。特にロングTシャツは、前述のUVカットだけでなく、抗菌防臭効果もあり、最長3日間洗わずに着たが、特に臭いも発せず、軽くて速乾性もあり、快適であった。また、リュックにゴアテックスの古着を貼り付けたことも非常に有効で、今後も走り旅の際には実行したいと思う。

シューズの中に雨が浸み込むと、皮膚が軟らかくなり、マメができやすくなる。ゴアテックスの古着などを使用してカバーを取り付けると、上からの進入が防止でき、マメの心配が大幅に軽減されると思う。今後の検討課題である。

ひとつ後悔しているのは、デジカメを持たなかったことである。携帯電話のカメラの解像度を上げて1000枚以上も撮ったが、やはりデジカメとは雲泥の差であった。リュックのベルトに収納ポケットを作るなど工夫して携帯すれば良かった。後の祭りである。

#### ⑥ 共走

人間一人で生きていくことはできない。もし今回の本州縦断がレースでなく、個人的に行うものであったら、モチベーションが上がらず、すぐに中止していたに違いない。5月の連休にフォッサマグナを辿る走り旅を実行したが、糸魚川から松本まで走ったところで中止してしまったことが、その良い証明である。今回のレースでも、横田さんや楽松師匠の存在、あるいはゼッケンを付けていることがどれだけモチベーションの維持に繋がったか、計り知れない。

#### ⑦ 走路

今回何箇所かの例外を除き、設定された幹線国道のコースを忠実に走ったが、歩道や路側帯の状態が非常に悪いことには閉口した。段差、凸凹、傾斜、狭さ、草、水溜り、歩道の左右への付け替え、車道からの分離などの悪路が非常に多く、まともに走れたのは、全体の2割にも満たなかった。22日間毎日10時間以上も道路上にいたが、会ったランナーはわずか10人ほどで、明らかに走路の悪さが影響しているものと思う。

幹線道路の状態が悪い分、他の道路でランニングをすれば良いのかもしれないが、幹線道路を走る魅力も多々あり、是非改善して貰いたいものである。

#### ⑧ 安全

交通安全には細心の注意を払った。まだ一般の車の通行が少ない早朝は、歩道や路側帯に比べて格段に走りやすい車道を走ることが多かったが、リュックの左前に点滅灯、右手に懐中電灯、手に白い手袋、



タイツの下肢に反射テープなどで武装し、対向車の様子が分かるように道路の右側を走った。それでも、トラックが連続する場合には、歩道に避けることを忘れず行った。もちろん、日中はほとんど歩道を走り、歩道がない場合は路側帯を走るようにした。道路の横断や信号を無視する場合は、敏捷性が失われていることを考慮して、十分に安全を確かめて行った。また、歩道がなく、暗くて長いトンネルや洞門を通過する際には、点滅灯を付け、懐中電灯を持つようにした。

要は少しでも危険を感じたら、防衛策を取ることが大事である。睡魔に襲われて蛇行走行する場合も、安全な歩道であることを確かめて行うようにした。

交通事故は相手の過失で起こる場合もある。1500km 以上も走行したが、本当に危ない思いをした場面はなく、幸いであった。

#### ⑨ レース

これだけ長いレースはかつてないものであり、参加者の飲食・睡眠・走行状況などと身体的変化を記録すれば、学術上貴重なデータが得られるのではないかと、思った。もちろん参加者の同意が必要で、人数も少なくとも 10 名以上はいないとデータにならないであろうが、サプリメント、健康食品、医薬品などのメーカーや大学など研究機関とタイアップして調査すると面白いのではないかと？

これまで連続 6 日間の走行しか経験がなく、完走できるとは夢にも思わなかったところ、辛くも完走を果たし、またとない還暦の記念とすることができました。これもひとえに、まるで私の還暦（定年）を待っていたかのような企画を作って下さったスポーツエイド・ジャパンの皆さん、サポートと応援を頂いた舘山さん・太田さん・斉藤さん（とそのお兄さん、お母さん）・弘前の人・青森走友会の皆さん・鶴岡の小松さん、共走の仲間で励みを頂いた横田さんと楽松師匠、Net やメールで応援を頂いた走友、道中声を掛けて頂いた多くの皆さん、傘とドリンクを頂いた下関のおばさん、そして家族（特に携帯の音楽サイトを通じて **Silent Sprout** の曲を聴かせてくれ、元気を貰った nor）のお陰と、心より感謝を申し上げます。ありがとうございました。

チャレンジングな生活こそが、夢を育て、生き甲斐を生み、人生を謳歌することに繋がるものと信じています。私の完走が、ランニングを愛好する皆さん（特に団塊世代）の新たなチャレンジを生むきっかけとなれば、望外の喜びとするところです。

表1 一日の走行距離と宿泊場所

|    | 月日   | 曜日 | 距離        | 区間      | 住 所                   | ホテル・旅館名       | 電 話          |
|----|------|----|-----------|---------|-----------------------|---------------|--------------|
| 1  | 5/25 | 日  | 80        | 80      | 大館市清水 1-3-26          | ホテル寿楽         | 0186-42-4136 |
| 2  | 5/26 | 月  | 148       | 68      | 五城目町富津内下三内字猿田沢 24     | 小倉温泉          | 018-852-2440 |
| 3  | 5/27 | 火  | 223       | 75      | 由利本荘市西目町沼田字新道下 1112-1 | にしめ湯っ娘ランド     | 0184-33-4422 |
| 4  | 5/28 | 水  | 282       | 59      | 酒田市本町 1-6-10          | 酒田グリーンホテル     | 0234-24-6868 |
| 5  | 5/29 | 木  | 376 (348) | 94 (66) | 村上市田端町 3-41[越後寒川駅]    | タウンホテル村上      | 0254-52-2010 |
| 6  | 5/30 | 金  | 412       | 36 (64) | 新発田市諏訪町 1-9-29[佐々木駅]  | 新発田ニューH プラザ   | 0254-26-3131 |
| 7  | 5/31 | 土  | 467       | 55      | 燕市吉田旭町 1-8-20         | こよしや旅館        | 0256-93-2226 |
| 8  | 6/1  | 日  | 540       | 73      | 上越市柿崎区上下浜 1637        | 旅人の宿わすけ       | 025-536-2110 |
| 9  | 6/2  | 月  | 612       | 72      | 糸魚川市市振 119-1          | 親不知観光ホテル      | 025-562-3005 |
| 10 | 6/3  | 火  | 671       | 59      | 富山市桜木町 12-5           | H アルファワン桜木町   | 076-432-1100 |
| 11 | 6/4  | 水  | 745       | 74      | 白山市西新町 152-7          | グランドホテル松任     | 076-274-0001 |
| 12 | 6/5  | 木  | 825       | 80      | 鯖江市新横江 1-116          | 鯖江第一ホテル       | 0778-54-0111 |
| 13 | 6/6  | 金  | 881       | 56      | 三方郡美浜町松原 36-1-1       | ビジネスホテル西郷     | 0770-32-6000 |
| 14 | 6/7  | 土  | 954       | 73      | 舞鶴市字西 1               | 舞鶴グリーンホテル     | 0773-75-0111 |
| 15 | 6/8  | 日  | 1022      | 68      | 養父市八鹿町八鹿 1649         | 鳥林旅館          | 0796-62-2010 |
| 16 | 6/9  | 月  | 1093      | 71      | 鳥取市福部町湯山 2083         | ホテル砂丘センター     | 0857-22-2111 |
| 17 | 6/10 | 火  | 1150      | 57      | 東伯郡琴浦町徳万 437-10       | H サンシャインとうはく  | 0858-53-2220 |
| 18 | 6/11 | 水  | 1233      | 83      | 簸川郡斐川町莊原町 2891-3      | 出雲空港ホテル       | 0853-72-7800 |
| 19 | 6/12 | 木  | 1301      | 68      | 大田市温泉津町               | 長命館           | 0855-65-2052 |
| 20 | 6/13 | 金  | 1378      | 77      | 益田市駅前町 17-2           | 益田グリーン H モーリス | 0856-31-8111 |
| 21 | 6/14 | 土  | 1459      | 82      | 山口市湯田温泉 3-3-13        | プラザホテル寿       | 083-922-3800 |
| 22 | 6/15 | 日  | 1528      | 69      | 下関市竹崎町 3-10-7         | プリンスホテル下関     | 0832-32-2301 |
| 23 | 6/16 | 月  | [予備日]     |         |                       |               |              |

※距離・区間の（ ）内は、実際の距離

表 2 走行実績

|       | 通算<br>距離 | CP 間<br>距離 | 到着<br>時刻   | 休止時刻       |            | 走行<br>時間 | 休止<br>時間 | 速度<br>min/km |
|-------|----------|------------|------------|------------|------------|----------|----------|--------------|
|       |          |            |            | 打切り        | スタート       |          |          |              |
| START | 0        | 0          | 5/25 09:00 | -          | 5/25 09:00 |          |          |              |
| 注 1   | 16.8     |            |            |            |            |          |          |              |
| CP 1  | 24.0     | 24.0       | 5/25 12:24 |            |            | 3:24     |          | 08:30        |
| 注 2   | 44.7     |            |            |            |            |          |          |              |
| CP 2  | 62.4     | 38.4       | 5/25 18:55 |            |            | 6:31     |          | 10:11        |
| 注 3   | 77.8     |            |            | 5/25 22:10 | 5/26 06:05 |          | 7:55     |              |
| CP 3  | 81.5     | 19.1       | 5/26 06:27 |            |            | 3:37     |          | 11:22        |
| CP 4  | 98.3     | 16.8       | 5/26 09:07 |            |            | 2:40     |          | 09:31        |
| 注 4   | 112.3    |            |            |            |            |          |          |              |
| 注 5   | 175.0    |            |            | 5/26 18:50 | 5/27 05:00 |          | 10:10    |              |
| CP 5  | 180.3    | 82.0       | 5/27 12:24 | 5/27 20:45 | 5/28 05:30 | 17:07    | 8:45     | 12:31        |
| CP 6  | 256.2    | 75.9       | 5/28 12:43 |            |            | 15:34    |          | 12:18        |
| 注 6   | 276.2    |            |            |            |            |          |          |              |
| CP 7  | 281.5    | 25.3       | 5/28 18:22 |            |            | 5:39     |          | 13:24        |
| 注 7   | 302.1    |            |            | 5/28 18:38 | 5/29 02:05 |          | 7:27     |              |
| CP 8  | 333.7    | 52.2       | 5/29 14:54 |            |            | 13:05    |          | 15:02        |
| 注 8   | 341.2    |            |            |            |            |          |          |              |
| 注 9   | 375.2    |            |            | 5/29 19:00 | 5/30 06:32 |          | 11:32    |              |
| CP 9  | 385.3    | 51.6       | 5/30 14:23 | 5/30 19:36 | 5/31 05:40 | 11:57    | 10:04    | 13:54        |
| CP 10 | 431.1    | 45.8       | 5/31 09:37 |            |            | 9:10     |          | 12:01        |
| 注 10  | 509.2    |            |            | 5/31 17:42 | 6/01 03:08 |          | 9:26     |              |
| CP 11 | 516.0    | 84.9       | 6/01 13:07 | 6/01 18:20 | 6/02 03:10 | 18:04    | 8:50     | 12:46        |
| CP 12 | 551.8    | 35.8       | 6/02 05:50 | 6/02 18:15 | 6/03 04:03 | 7:53     | 9:48     | 13:13        |
| CP 13 | 616.3    | 64.5       | 6/03 05:42 |            |            | 14:04    |          | 13:05        |
| 注 11  | 664.7    |            |            |            |            |          |          |              |
| CP 14 | 671.3    | 55.0       | 6/03 19:15 |            |            | 13:33    |          | 14:47        |
| 注 12  | 692.3    |            |            | 6/03 19:15 | 6/04 03:15 |          | 8:00     |              |
| CP 15 | 712.4    | 41.1       | 6/04 11:26 |            |            | 8:11     |          | 11:57        |
| 注 13  | 722.6    |            |            |            |            |          |          |              |
| CP 16 | 733.3    | 20.9       | 6/04 16:50 |            |            | 5:24     |          | 15:30        |
| 注 14  | 741.2    |            |            | 6/04 19:25 | 6/05 03:10 |          | 7:45     |              |
| CP 17 | 785.2    | 51.9       | 6/05 13:21 |            |            | 12:46    |          | 14:46        |
| 注 15  | 805.6    |            |            |            |            |          |          |              |
| 注 16  | 807.6    |            |            |            |            |          |          |              |
| CP 18 | 809.7    | 24.5       | 6/05 19:45 |            |            | 6:24     |          | 15:40        |
| 注 17  | 816.2    |            |            |            |            |          |          |              |
| 注 18  | 816.8    |            |            | 6/05 23:40 | 6/06 06:28 |          | 6:48     |              |
| CP 19 | 866.3    | 56.6       | 6/06 16:18 | 6/06 19:10 | 6/07 03:05 | 13:45    | 7:55     | 14:35        |
| CP 20 | 938.6    | 72.3       | 6/07 15:50 |            |            | 15:37    |          | 12:58        |
| CP 21 | 953.4    | 14.8       | 6/07 18:45 | 6/07 18:55 | 6/08 03:55 | 2:55     | 9:00     | 11:49        |
| CP 22 | 986.0    | 32.6       | 6/08 10:22 |            |            | 6:37     |          | 12:11        |



|       | 通算<br>距離 | CP 間<br>距離 | 到着<br>時刻   | 休止時刻       |            | 走行<br>時間 | 休止<br>時間 | 速度    |
|-------|----------|------------|------------|------------|------------|----------|----------|-------|
|       |          |            |            | 打切り        | スタート       |          |          |       |
| CP 23 | 1003.0   | 17.0       | 6/08 14:40 | 6/08 19:02 | 6/09 03:35 | 4:18     | 8:33     | 15:11 |
| CP 24 | 1048.0   | 45.0       | 6/09 09:29 |            |            | 10:16    |          | 13:41 |
| CP 25 | 1072.8   | 24.8       | 6/09 15:45 |            |            | 6:16     |          | 15:10 |
| 注 19  | 1088.0   |            |            |            |            |          |          |       |
| CP 26 | 1091.4   | 18.6       | 6/09 19:56 | 6/09 20:36 | 6/10 03:45 | 4:11     | 7:09     | 13:30 |
| 注 20  | 1096.5   |            |            | 6/10 18:05 | 6/11 01:32 |          | 7:27     |       |
| CP 27 | 1184.1   | 92.7       | 6/11 11:36 |            |            | 25:04    |          | 16:13 |
| CP 28 | 1210.2   | 26.1       | 6/11 17:44 | 6/11 23:10 | 6/12 04:15 | 6:08     | 5:05     | 14:06 |
| CP 29 | 1275.8   | 65.6       | 6/12 14:31 | 6/12 19:30 | 6/13 02:20 | 15:42    | 6:50     | 14:22 |
| CP 30 | 1313.9   | 38.1       | 6/13 06:00 |            |            | 8:39     |          | 13:37 |
| CP 31 | 1374.3   | 60.4       | 6/13 21:06 | 6/13 21:25 | 6/14 01:35 | 15:06    | 4:10     | 15:00 |
| CP 32 | 1411.7   | 37.4       | 6/14 10:22 |            |            | 9:06     |          | 14:36 |
| CP 33 | 1454.0   | 42.3       | 6/14 19:51 | 6/14 20:40 | 6/15 03:35 | 9:29     | 6:55     | 13:27 |
| CP 34 | 1468.2   | 14.2       | 6/15 06:22 |            |            | 3:36     |          | 15:13 |
| 注 21  | 1518.3   |            |            |            |            |          |          |       |
| GOAL  | 1525.1   | 56.9       | 6/15 18:52 | 6/15 18:52 | -          | 12:30    |          | 13:11 |
| 計     |          | 1525.1     | 513:52     |            |            | 344:18   | 169:34   | 13:33 |

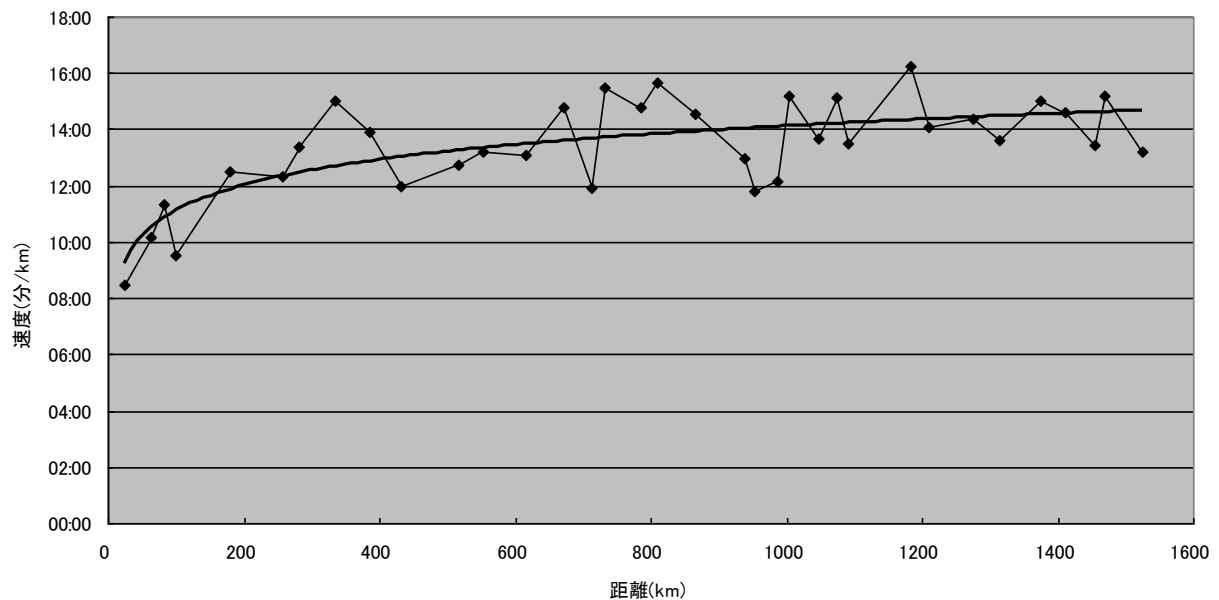


図 1 走行距離と CP 間平均速度