

## 『川の道フットレース・日本横断ステージ520km』

“その先にあるもの”

No38・秋田県 藤原淳一 (R-Jun。。。)

『川の道』とは太平洋(東京湾)から日本海(新潟市)まで結ぶ道です。日本を代表する大河、荒川(173km)と信濃川(長野県では千曲川・367km)は、山梨県(甲州)、埼玉県(武州)、長野県(信州)の三国境に鎮座する甲武信岳によって、水流の行き先をそれぞれ太平洋と日本海に分けられています。荒川を太平洋から上流へと遡上し、甲武信岳北側の三国峠(海拔1828m)を越え信濃川沿いに日本海へと続く道を私たちは「川の道」と呼ぶことにしました。海から山へ、そして山から海へ2つの大河の生涯をたどる「川の道」は森羅万象の息吹すら感じられる道でもあります。荒川と信濃川の総延長に近い距離520kmを東京、埼玉、長野、新潟の一都三県をまたいで走り抜く、壮大でロマンあふれる「日本横断ステージ」です。

### 【第1章:エントリー～レース前】

#### その1:エントリーとトレーニング

去年、初めて川の道フットレース・日本横断ステージ520kmを知り出場しました。それまでの最長距離は210kmからすると、倍以上の距離を走るといふ無謀な挑戦でもありました。そして未知の世界、かつて経験したことの無い激痛の連続、そして途方もない距離からの絶望、折れそうな気持ちを何度も繋ぎ止めて、ボロボロの脚を引きずってのゴールでした。もう二度と走りたくないと思ったはずなのに……。

それなのに……。

今年2月、再び、『川の道520km』へのエントリーを決意しました。去年の経験値がプラスというより、恐怖心の方が正直つよかった。それでもエントリーを決意した理由は、「ゴールにあるその先に、何かあるのでは……。」という気持ちがあったからだ。

「昨年よりはしっかり走りたい！」

ゴールの新潟日本海岸で、

「青い空、蒼い日本海が見たい！」

と、いう想いもあったのだ。

トレーニングの秘策など無いのだが、どんな状況、状態に立たされても走れること。それはベストの状態、ゴールまで辿りつけられる程簡単な距離ではなく、どこか負傷し体調を崩しても、それでも走れる走力と走法、そして気力を備える為である。要は、負傷し体調を崩しても、走れることなのである。

『川の道』に向けてのトレーニング2月より開始

### 【2月】

路上を走るには、まだまだ雪が深く、長い距離を走れない。休日の度に35km走を行い、そして3月4月の走り込み出来る基礎造りをした。

走行距離:209.0km

ロング走:30~40km走×5本

## 【3月】

まだまだ雪はあるとけど、連休もあり走り込めを本格的に始めた。月の後半の三連休初日に40km走、2日目78km走、3日目15km走と、3日間で133kmは走れて手答えを感じたものの、左足アキレス腱炎を引起してしまう。このアキレス腱炎は、厄介な怪我というより、甘く見てしまいました。

走行距離: 312.0km

ロング走: 70~80km走×1本 / 40~50km走×2本 / 30~40km走×2本

## 【4月】

以前会社に勤めていた方が62歳という若さで亡くなりました。その通夜の日、自分なりの追悼の意を込めて、その年齢分の距離62kmを走りました。アキレス腱炎を悪化させることを覚悟して、こんなことしか出来ない自分が情けなかった。その後アキレス腱炎を悪化させ、まともに走れなくなってしまいました。それは言い訳に出来ない覚悟の上。ただアキレス腱の状態の悪さに落ち込みました。

走行距離: 188.5km

ロング走: 60~70km×1本 / 30~40km×2本

### その2: レース前の心境

レース本番を目の前にして、左アキレス腱炎に加え、古傷の左膝痛(有痛膝蓋骨分裂症)、おまけに貧血と、走れても20~30kmが限度と最悪の状態となりました。

痛めているアキレス腱炎について、本や、ネットでいろいろ調べてみました。すると、慢性化しやすいこと、無理すると、走れなくなること…。調べるほどにこの重大さを実感していきました。

「もし、無理をしたら、走れなくなるかも…?」

この時スタートラインに立つことが目標でそれだけで精一杯でした。その先にある完走・520kmという距離は、遥か遠い存在で、

「完走したい」という願い。

「あきらめない」という気持ち。

それだけで完走出来るそれほど簡単な距離じゃないに…。そんなことぐらい分かっているのに…。

悲しいことに、それしか無かった。

たとえ、ゴール出来なくても、一步でもゴールに近づこう。

たとえ、一步も動けなくなっても、コース上で制限時間をむかえよう。

その最後の瞬間まで…。

”あきらめることなく…。”

たとえ、ゴール出来ないと分かったとしても。

### その3: レース前

#### 【04月28日】

出発の日を迎えました。朝、ゆっくり確かめる様に5kmほどジョギング。これくらいなら痛みが出ないで走れるまで、回復していることにちょっと安心した。夕方会社から帰宅後、荷物を車に積んでゴール会場がある新潟市へ540kmの運転です。深夜、ゴール会場の「新潟市・ホンマ健康ランド」に到着。

去年は、「ここに、絶対戻ってくる!」と強く思っていたが、今年は足の状態からくる不安から、

「戻って来られるのだろうか?」という不安な気持ちだった。

6日後、ここに自分の脚で、辿り着くことなど、考えられる心境じゃなかった。

不安に押しつぶされそうな、ぼんやり雲がかかった月の夜でした。

【04月29日】

携帯の目覚ましより早起き！それなのに“うだうだ”と気分がのらない。今日は、新潟のゴール会場の「ホンマ健康ランド」に車を置き、バスで新潟駅へ。そこから東京へ新幹線で移動するのだ。その出発する荷物の準備をして、朝食を済ませ、市営バスで新潟駅に向った。

バスの窓から見る景色は一年前にも見たはずなのに、初めて目にするようだ。

東京行きの新幹線に乗り、到着までの時間を明日から始まるレースのコース地図を見たり、持参した本を読んだり、知らずの間に、うたた寝したりして過ごした。お昼前に東京へ、そして人ごみに流されながら本郷3丁目駅へ到着。そこから、開会式会場の「文京区男女平等センター」へ向った。

会場には、既に数名の方が着ており、いろいろな方々とお話させて頂きました。

去年一緒にこの大会でゴールを目指した鈴さん。岩手の阿さん(昨年ハーフ出場)、久しぶりの再会が、楽しい時間になりました。

昨年御世話になったスタッフの方々が暖かく迎えてくれて、なぜか帰ってきたという気持ちになれた。

開会式&大会説明会が始まりました。この時、主催者代表の館山さんより、選手代表の挨拶をお願いされ、恥ずかしいのですが、昨年ボロボロになりながらも完走したこと、

完走の秘訣として…、

「あきらめなければ、ゴールできる」

「完走する為に全てを受け入れる覚悟」をお話させて頂きました。

“ホントは、不安を抱えている自分自身に、言い聞かせていたのです。”

開会式&大会説明会が終わり、昨年宿泊した同じホテルへ。夕食を済ませホテルの部屋で、明日から始まるレースの準備をした。大方準備はしていたものの、大会説明会で岩手の阿部さんから、見せて頂いた地図、(チェックポイント・注意点の用紙を切り抜いて、地図に貼り付けてある！)が、すごく、見やすいので、真似をさせて貰いました。

決戦の前夜、たくさんの不安と、少しの期待、想像しきれない明日からの想いを、胸にベットの中へ。

## 【第2章:レース第1日目】

【04月30日(月)】

### その1:スタートの朝

05:30にセットした携帯電話の目覚しより1時間ほど早起きだった。ホントは、目覚しが鳴るまでは眠っていたかったけど、どうやら無理な心境みたい。こんな日の朝は、二度寝なんかしたくても出来ない!

しばらくベッドの中で、うだうだしてみるが、頭の中では、いろいろな思いがとぐるを巻いて回りだす。

去年、ボロボロになった足、コースを間違ったこと……。

そして今年、痛めているアキレス腱炎のこと、持病の膝のこと、貧血……、と不安が尽きない。

そんな思いを振り払うかのように熱いシャワーを浴び、気持ちを切替える。

痛めているアキレス腱にしっかりテーピングし、膝にはチタンテープ、走る為の準備完了。

エネルギーの準備、朝食をしっかり食べた。

07:40ホテルを後にする。一週間用のトランクケースをガラガラ引きながら、肩にはスポーツバックで、リュックを背負っている。確かに昨年よりも荷物が多い。そして重い。

地下鉄に乗り、途中乗り換えして、スタート会場の葛西臨海公園に向った。

8:15一年ぶりに葛西臨海公園に降り立つ。

駅ホームに流れる風、この感触が、たまらなく心地よい。

ここから、始まる。

”第5回川の道フットレース”

日本横断ステージ520km

いよいよ、始まるのです!

### その2:スタート前・東京都・葛西臨海公園

葛西臨海公園駅前に広場では、すでに沢山のランナーが集まっていた。

手が届きそうなくらい、眩しすぎる太陽が、真夏の空を感じさせる。

リュックの中の最終確認・ビニル雨具・ヘットライト・食料・水・歯ブラシ・タオル・無臭消臭スプレー・テーピング類など、総重量2.5kgと出来る限りの軽量化をする。

ゼッケンは、ハーフパンツの左太腿付近と、リュックに取り付けた。それ以外の荷物を170kmの先の埼玉県秩父の第一仮眠所(こまどり荘)行きへ預ける。この先は、背負っている荷物やコンビニなどから調達し、170kmを走らなければならない。

佐渡島一周のエコジャーニーの鈴木さんが、今年も応援に来てくれていた。

練習のことや、体調のことなどお話をさせて頂きました。

「今年も、暑くなりそうな、夏色の空です。」

”もう、迷うことなど許されない場所に、

立っていることを、強く感じました。”

スタート時間が迫り、ランナー全員での記念写真!

### その3:東京都・荒川河川敷(0~74km)

スタート:葛西臨海公園~)(04/30\_09:00)

09:00のカウントとともに、大会主催代表の館山さんを先頭に走り出す。

葛西臨海公園を1kmほど走ったところで、一望出来る荒川の河口で、太平洋をバックに再び、全員で記念写真!

写真(荒川河口:全員写真)

ここからが、本当のスタートです。520kmという途方もない距離は、レースというより旅という言葉が合う。

”絶対、この旅を途中で終わらせたくないはず“なのに、まだその想いを強く出来ない自分がいた。

そして、ゆっくり自分の身体を確かめるかの様に走り始めた。

アキレス腱の状態は・・・、痛みはないか?

膝は、大丈夫なのか・・・、最後まで、もってくれるのか?

リュックの感触・・・、背中にフィットしているか?

身体の感じ・・・、貧血は?

ひとつ、ひとつ、身体の部位と対話する。

「なんとか、大丈夫そう!」ちょっと安心した。

### 10km(04/30\_10:13)

暑い日差しに目を細めながら走っていると声をかけられた。去年この大会で鴻巣~秩父(約70~80km)と一緒に走った No.34(神奈川)吉 さんだった。一年振りの再会で、その後どんなレースだったのか話した。こうやって、普段なら知合うことなどない人を出逢い、そして再会出来るのも、超ウルトラマラソンの魅力のひとつ。

### 20km(04/30\_11:20)

この大会は、「日本横断ステージ・520kmの部」「前半ステージ・270kmの部」「後半ステージ・265kmの部」の3種目があり、「日本横断の部」と「前半ハーフの部」が同時スタートであり、「前半ハーフ」の No.108(神奈川)Gさんと、少しお話しする。Gさんは、30代の女性で前半270kmを完走したら、その後はスタッフに変身するという、とても元気な子。暑いなか軽快なペースで走ってゆく。

### 30km(04/30\_12:28)

夏のような太陽の日差しは。この荒川河川敷には遮るものがなく、暑さになれていない北国ランナーの自分は、かなりシンドイ状況です。去年の教訓を生かし、今年は「日焼け止め」「リップクリーム」「日焼け用のバンダナ」「熱冷まシート」と暑さ対策もバッチリなのだが、やはり暑い。

### 第1CP:35.7km(戸田市彩湖畔)(04/30\_13:11)

ようやく、最初のチェックポイント。このチェックポイント(CP)は、主催者側によるエイドステーションが設置されている。もう昼過ぎということもあり、お稲荷2ヶ・バナナ1ヶ・おにぎり1ヶ・グレープフルーツ1ヶ・コーラ3杯を食べた。

(ちょっと、食べ過ぎ!)

食べた分、元気復活!

スタートからの85km過ぎまでは、自販機もコンビニもなく、このエイドが背負っている持ち物からだけ、食料が調達できるのである。ただ走るだけではなく、自分のエネルギーとなる食料との調達・摂取も大きなポイントなのです。

### 40km(04/30\_14:03)

スタートしてから、荒川沿いの河川敷をひたすら上流へと目指す。夏のようなギラギラした日差しを遮るものなどなにもなく、暑さになれていない雪国ランナーにとってはコタエル。自動販売機の一つもなく、背負っているペットボトルの水を少しずつ飲みながらの走行。

## 第2CP:49.6km(さいたま市新上江橋東側)(04/30\_15:42)

50km手前で私設エイド。この私設エイドは奉仕で行ってくれていて全部自払、この「川の道」では所々であり、本当に感謝です。ドリンク3杯頂いて、お礼を言って再び走り出す。

## 50km(04/30\_15:53)

河川敷の変化の無い道、直射日光に照らされながら、リュックを背負って50km走ると、さすがに疲労と飽きて来る。50km走っても、まだ十分の一も走っていない。まだまだ始まったばかりです。

## 60km(04/30\_17:24)

心配していたアキレス腱や両膝は、なんとか痛まずにいてくれることが嬉しかった。

## 第3CP:65.6km(吉見町:桜提公園入口)(04/30\_18:13)

ようやく夏色の太陽もし沈みかけ、涼しさと薄暗さを広げる。そしてエイドステーションのある第3CPへ。第一CPで食べてから何も食べていないのでお腹ペコペコ。早速、素麺、豚汁、おにぎり、腹いっぱい頂く。食べた分が走る為のエネルギーとなる。食べられなくなるとガス欠でそこで終わり。超長距離を走る為には、食べ続けられる内臓の強さも大事なのである。

## 70km(04/30\_19:11)

日もすっかり沈み、辺りは暗くなる。リュックからヘッドライトと点滅灯を取り出し、帽子の上からヘッドライトを取り付け、リュックには点滅灯を付けた。夜中は走るの、後ろから来る車に知らせる為の一種の安全器具である。そして、いよいよナイトランの始まりです。

再び、No.34(神奈川)吉さん(女性)・No73(神奈川)中さん(女性)・No70(宮城)出さん(男性)と一緒に走る。去年は、ここをひとりで進んで睡魔に苦戦したところ。今は4人で話しながらなので、睡魔も不安も無い。

## その2:埼玉県・川越市～熊谷市(74～100km)

### 第4CP:74.5km(鴻巣市:大芦橋南西側)(04/30\_19:51)

仮所を除くと主催者側の最後のエイドです！

スタッフの方が、カップ麺があるということで迷わず頂く。疲れた身体に、塩分がある温かい食事は、身体に染み渡るウマイがある。スタッフにお礼と言いつつ、また4人で進む。川越市に入る大きな橋の上で、リュック歯磨きセットを取り出し歯磨きをした。朝振りなのでリフレッシュ！歯磨きは、気分転換出来るので結構お気に入り、いつもすぐ取り出せるリュックのポケットに入れていた。

長かった荒川沿いの河川敷とも別れ、ここから熊谷市へと進む。

## 80km(04/30\_21:09)

いくら食べても、走り＆歩きで常に動いているので、すぐにお腹が空く。ホントは食堂などで、ゆっくり食事をしたいのだけど、ゆっくりした分、後から時間のプレッシャーがかかってくるので、簡単にコンビニで済ませます。

No.73 中さん、この人は歩いている様に走ります。足にダメージを与えない、スタミナの消費も少ない、どこまででも走ってゆけそうな走りです。すごく参考になるので、時々後からフォームなど真似してみる。スピードはないが、距離が長くなればなるほど強いランナーで、昨年この大会の後半ハーフで三位に入った方です。

#### 第5CP:86.7km(熊谷市:警察署前交差点)(04/30\_22:21)

熊谷市街にはいり、固い歩道を4人で進む。この大会は夜間走行もあるので、夕方出会う女性ランナーとは、お互いペースを合わせ、夜明けまで併走となるケースが多い。去年も吉さんと一緒に、まさか今年も一緒になるとは思っても見なかった。No.34吉さんは、No.73中さんとの走りは対象的で、ガンガン行くタイプ。ガンガン走って休憩。その間に中さんが追いつく。中さんはちょっとだけ休憩してすぐ出発。その後を吉さんが後を追う感じで、この対象的な二人はお友達。

#### 90km(04/30\_23:03)

熊谷市を抜けた辺りから、風が冷たく急に肌寒くなる。

身体の調子かというと、減っているお腹にいっぱい食べて走るので負担が大きい。それと右足首に違和感があった。大会前から痛めていた左アキレス腱炎を、知らずに庇って負担をかけていたようだ。この違和感でも距離を重ねると、致命的な故障に繋がるのが怖い。

4人での併走は、心強く会話しながら進むので、疲労や眠気、不安が軽減されるので精神的に楽に感じる。

こうして、大きなトラブルもなく無事一日目を終えた。

### 【第3章:レース第2日目】

【05月01日(火)】

その1:埼玉県・熊谷市～秩父市(100～155km)

100km(05/01\_01:27)

日付は、05月01日となり、秩父市に向っている。

風は更に冷たく、携帯していた使い捨ての雨具を着てみるが、暖の役目としては役不足だった。あと着る物は無く、70km先にある第一関門(こまどり荘)まで、我慢するしかない。リュックに何を入れるかも重要で、量が増えるとその分、重くなるのだ。

気にしていた、右足首に痛みが徐々に強くなり、コンビニでのトイレ休憩時に、テーピングをした。長丁場のレースでは、我慢することなく早めの対処が功を奏す。

(このテーピングで、右足首はその後大きなダメージを受けずにすんだ。)

第6CP:103.8km(埼玉県寄居町:東武東上線:玉淀駅)

深夜2時ごろ、玉淀駅に到着した。この駅の黒板に、

「川の道のランナーの皆さん、ここで休められるように、駅構内を開放し電気をつけております。」と・・・。

嬉しい心遣いです。一緒に併走させている4人と、ここで1時間ほど仮眠することにした。しかし構内のベンチには、既に先着者がいて、もう一人休める場所しかなかった。自分は外の軒下のコンクリートに横になる事にしたけど寒くて寝てられなかったけど、ずっと走ったり、歩いている身体をただ横に出来るだけでも休めた。

ハーフパンツにTシャツ姿で、5月になったばかりの深夜、コンクリートの上に横たわるのは、寒いのは当たり前で、疲労きった筋肉が痛んだ。あつというまに、1時間が過ぎ、また4人で先を進む。

110km(05/01\_04:40)

身体を休めたことで、少し疲労が取れ足取り軽い。夜明けが近づくにつれ眠くはならないほど寒い！

”遠くの空が闇から解放され、青い色に変わってゆく”

朝日が昇り、2日目の朝が始まると同時に、少しずつ寒さも和らいだ。

途中、去年も所々で、一緒に走ったNo.39 青 さん(東京)と合流。これまでの道のりを話した。

秩父近くになり、ようやくコンビニで朝食にあり付ける。

ご飯を食べたあとは、ちゃんと、歯磨きです。

120km(05/01\_07:00)

秩父の道の駅までできました。去年はここで吉 さんとは別々になり、ひとり道の駅で休んで進んだけど、今年は4人。道の駅に寄らず先に進んだ。

第7CP:129.8km(埼玉県秩父市:国道140号・299号合流点:上野町交差点)

130km(05/01\_09:00)

秩父市街に入りました。まだ朝だというのに、もうすでに暑さが、にじみ出る様な太陽で、今日も、暑さにヤラレそう・・・。国道沿いの歩道は交通量も多く日陰も無く、余計に暑さを感じる。ようやく秩父市街を抜け周りには、緑も茂って、少しだけ涼しさを感じた。135km過ぎ、2軒コンビニがある。このコンビニを過ぎると、200km過ぎまで、食料の調達で出来ないのである。2軒目のコンビニで、冷たいお蕎麦とフィッシュバーガーを買って、目の前の駐車場に座って食べた。普段なら出来ないことでも、こんな状況に於かれると、割かし平気で出来るのが不思議。お腹も一杯になり、これから先のことを考え携帯食を購入した。

135m走って、やっと4分の1、まだまだ序盤です。

140km(05/01\_11:34)

空っぽのお腹に、腹一杯食べて、すぐ動くので、お腹の調子があまり良くない。胃薬を服用するのだが、いつもとは違う薬なので効き目がイマイチ。

スタートして、15時間も経つと、疲れや飽きも出てくるのだが、併走している誰かに声をかけ話しながら、気を紛らせ進む。

その2:埼玉・秩父(150~170km・第一仮眠所(こまどり荘))

150km(05/01\_13:24)

らせん階段のような、大きくループ状の不気味とも感じる巨大な橋道。山に登る代わりに、この巨大なループ状の急な橋道でイッキに登るといふ。斜面は10%はありそうで、とでも走る気にはなれない。歩いて登っているだけでも太腿が張ってくる。

第8CP:159.0km(埼玉県秩父市:川又国道140号合流点)

160km(05/01\_15:47)

秩父市街からは遠く離れ、新緑に包まれた道が、気持ちよい風を運んでくれる。空には青空が広がり、ここまでほぼ順調に来れたのは、併走している3人のおかげ。誰が何をするわけでもないのだが、誰かがいるだけで、疲労も不安も減らすことが出来た。そして、どんどん山間の道を進む。

170km(05/01\_17:38)

第9CP:170.2km(埼玉県秩父市:中津川「こまどり荘」)(第一仮眠所)(05/01\_17:41)

この大会は、170km地点・265km地点・394km地点と3つの関門があり、そこで最低3時間、計9時間の休養が大会規則である。要は長丁場なので、安全面、健康面に配慮しての規則なのである。

170km走って、ようやく第一関門の「こまどり荘」に到着。早速スタッフのいるバンガローに行き、カレー、豚汁、素麺、何でも頂く。とにかく何でも食べて栄養にしないと動けないのだ。お腹もいっぱいになり、お風呂にいき汗を流す。湯船は、どんな温泉より気持ちいい。痛めている左アキレス腱に少し腫れが出ているので、水で冷やした。

19:00~布団に入った瞬間、何も覚えていない!

22:00~携帯目覚ましに起こされる。

「う~ん、眠~い。。。」

コンタクトを外すのを忘れ寝てしまったので、眼がショボツク。

準備をして、スタッフの居るバンガローで、出発前の腹ごしらえ~!

23:38、ここまで一緒に併走している、吉さん・中さん・出さんと「こまどり荘」を出発した。

闇に支配された三国峠に向う道は、不気味なほど静かで、何もかも、飲み込んでしまいそうな暗黒の世界です。

その闇の世界を突き進むことが明日へ繋がる道、そして、その一步を踏み出しました。

こうして、2日目終了し、3日目へ突入。

## 【第4章:レース第3日目】

【05月02日(水)】

その1:三国峠(埼玉・長野県境)(170~210km)

去年は、こまどり荘を深夜1人で出発し、真夜中の三国峠をひとりで越えた。明け方、目の前に熊が現れ、危なく襲われるところだったが、間一髪で救われた。去年の経験もあり、今年は4人で越えるので不安もなかった。

暗黒の三国峠は、何もかも暗く、砂利道から石コロ道へ変わり、自分がどこに居るのかさえも闇に消し去ってしまう。地図を見ても、目印になるようなものなど何もないのだ。そんな時には何も考えない。ただひたすら歩く。

代わり映えしない暗闇の林道に眠気が襲う。

180km(05/02\_02:45)

ふらふらになりながら、ひたすら登り続ける。

居場所が分からないから、どれだけ進んでいるのかえも分からない。

進む道の左側は、今にでも崩れてきそうな崖、右側はガードレールもない崖で、踏み外したら、何処まで落ちていくのだろう。そんな怖い道と分かっているけど、眠気でふらふら。微かな意識の中で左側を進む。

見えるのは、ライトで照らされている石コロだけ。何一つの灯りもない暗黒の世界です！そして、聞いたこともない獣の鳴き声が遠くから聞こえる。

遠くの空が、オレンジ色に光り出す。

初めて、地球に太陽が昇るかのように、東の空が美しかった。

第10CP:188.5km(埼玉・長野県境:三国峠)(05/02\_04:59)

この大会の最大の難所の三国峠まで来れた。正直嬉しかった。

この脚で、ここまで…、

”そして、この先も目指したい“と思いました。

三国峠は、埼玉県と長野県の県境で、この先から長野県に入る。そして長野県に入ったとたん、石コロ道から解放され、アスファルトになるのだけど、ニガテの下り坂になる。下りは脚に負担をかけるので、一人歩いて下る。

一緒の3人は、あっという間に見えなくなった。

ひとり、とぼとぼ…歩く。

とぼ、とぼ…です。。

脚の状態は、

去年、左足の小指が削れるようになってしまい苦しんだが、今年は、どうやら両足の小指がその状態！

痛みは、去年経験している所以我慢できる。血と膿みがシューズの表面ににじみ出ている。

心配していた左アキレス腱は、ここまで何とか持っていてくれているものの、走る距離が増えるとともにジワジワと痛みも増していた。頻繁にストレッチを取り入れながらの走行。

お腹は、なんか違和感があるけど、まだ食べられる！

時に睡魔に襲われるけど、ペットボトルの水を頭からかけ、意識を繋ぎとめた。

それでも、まだ走れている！

190 km (05/02\_04:27)

三国峠を下ると、朝ののどかな風景が広がる。この目の前の風景が現実なのに、どこか現実から離れているこの空間が心地よいと感じる。

そんなのどかな風景の中を走っていると、前方からひとりのランナーが向かってくる。

すると、「もう少し先で、私設エイドを出していますよ。」とのこと！

この一言で嬉しくなり、ペースが上がる。先に行った3人にも追着き。私設エイドに到着。

おにぎり、豚汁を頂きました。私設エイドは、その人の善意なので本当に嬉しい。

そして、たくさんの元気がもらえる。

200 km (05/02\_07:27)

この変には、あやしいアジア人がたくさん歩いていて、挨拶をしてくる。

「おはよう、ございますう。」

こっちも……、

「おはよう、ございますう。」

この集落は、農村地帯で、海外から働き手として招いている様です。

その2:長野・南牧村～佐久市(210～250 km)

210 km (05/02\_09:13)

215 kmの急な坂道の手前で、一組の老夫婦が出されている私設エイドで休憩させてもらう。涙が出るくらい、嬉しい！

暖かいうどんを頂き、ひとりで出発！

急な坂を登りきると、そこには八ヶ岳。この風景は、やっぱり長野まで来たのだ、と改めて思う。

第11CP:218.2 km(長野県南牧村:市場T字路)(05/02\_10:40)

11個目のチェックポイントの交差点で、また3人に追着く！どうも、交差点などがあると、地図を見ても不安があるらしく迷っている感じでした。昨年の自分も地図を見ても、自分が今、何処にいるのかよく分からず、2度ほど大きくミスコースして引き返すなどの、苦い経験をした。今年は、常に自分が何処にいるのか、±500m以内で把握出来ていた。この交差点を過ぎると、下り坂……、ニガテ分野です。

気になっていた携帯電話をチェックすると、メールやインターネットが出来ない。

原因不明。ここで、通話以外の機能が使えなかった！

220 km (05/02\_11:23)

再び長いこの下り坂、この坂を下り終えると、吉さんの旦那さんが個人エイドを出されていました。吉さんのお誘いで、暖かいうどんを頂きました。この区間はコンビニもないので、温かいものが食べられることで元気になる。この区間は、コンビニも、お店、食堂もなく要注意ポイントなのだが、私設エイドのお陰で、食料にそれほど困ることなく通過することが出来た。

ここから、国道141号線をひたすら進むだけ。

230 km (05/02\_13:31)

まもなく、また一人になる。自分の好きなペースで、景色を見ながら、空気を感じ、このレースを想い、そして自分と対話してゆく。それが、なんか楽しい。

いつも、ひとりで走っていたからなのかな？

240km(05/02\_14:51)

痛めている左アキレス腱は、だんだん痛みが強くなっている。定期的にストレッチをしながら進む。この脚の状態でも、歩いたり走ったり進めていることが、嬉しい。ゴールまで持つとは思わないけど、…。

その3:長野・佐久市～小諸市(250～265km)第二仮眠所(小諸グランドキャッスルホテル)

250km(05/02\_16:23)

岩手県の阿さんのサポート隊の方から、カップラーメンを頂く。

ちょうど、お腹が空いていたところなので救われた。食べるとその分、元気が出る。元気が出ると気分良くなるので、ちょっとペースアップ。

しばらくすると、中さんに追いついた。随分先へ行ったと思っていたので驚き。併走させてもらう。

中さんの走りは、自分が知る限り、究極の省エネ走法！

彼女曰く、「自分はスピードが無いので、ずっと走り続けなければ、皆に追いつかないだけ…」と笑いながら言う。でも、それが凄い。尊敬出来るランナーの一人です。

第12CP:257.0km(長野県佐久市:長土呂東交差点)(05/02\_17:30)

佐久市市街に入る。中さんとの併走は、ペースが一定なので走りやすい。そして12個目のチェックポイントの交差点で、吉さん・出さんに会う。どうやら、この交差点の角にある牛井屋さんで食事していたようだ。

ここから「第二関門の小諸キャッスルホテル」まで、食事出来る所がないみたいなので、中さんと、牛井屋へ。

お腹も空いたので、メガ牛丼カレーを注文。さすがに量が多いけど、なんとか完食！

そして、中さんと併走し、第二関門を目指した。

260km(05/02\_18:41)

佐久市の交差点を小諸市方面へ向う。ここの歩道は狭くて傾斜があり、脚に負担がかかる。

徐々に日も暮れて、薄暗くなってくる。もう少しで第2関門の小諸キャッスルホテルなので、不思議と元気が出る！

この第二関門の小諸キャッスルホテルは、仮眠所となっているが食事が出来ないなので、手前のコンビニで食料を調達する。常に食事(エネルギー補給)と調達をして進まなければならないのだ。

第13CP:264.7km(長野県小諸市:「小諸キャッスルホテル」)(第二仮眠所)(05/02\_19:27)

食事は済ませているので、早速明日の準備をして、お風呂へ。

水で左アキレス腱をアイシング。かなり腫れが酷く、もう長いことは持たないと思った。風呂からあがり、冷湿布を脚全体に貼り、20:30頃お布団の中へ。この瞬間が一番気持ちいい、そして一瞬で眠りについた。

アラームをセットした23:20に携帯電話鳴り出し、束の間の仮眠が終わる。2時間ちょっとは眠れたかな？

大広間に行き、出発前の腹ごしらえ。と思ったが食欲がない。

飲むヨーグルトだけを飲み、出発準備。相当内臓にもダメージを受けていることを実感した。

ここまで一緒だった、吉さん、中さん、出さんと、00:00に出発する約束していた時間より、10分送れての出発となった。

## 【第5章:レース第4日目】

【05月03日(木)】

その1:長野県・小諸市～長野市・善光寺(265～320km)

270km(05/03\_01:15)

まだまだ眠い。眠り足りない。身体がだるいけど、今日も日中は暑くなりそうなので、涼しい今の時間帯に距離を延ばしておきたい。時速5kmのペースで進む。痛めている左アキレス腱がジワジワ痛みだす。3人の後ろをダラダラ着いてゆく。

280km(05/03\_03:18)

第14CP:283.5km(長野県上田市:「上田城跡」)(05/03\_04:09)

眠気を戦いながら、チェックポイントの上田城跡に到着。トイレを探すがないので、そのままスルー。だんだん、遠くの空が、闇色から時間のグラデーションから、濃い青色、そして空色に変わってゆく。この変わりゆく空色と共に、自分の想い、気持ちも変わってゆくのを実感してしまった。

初日の夕方から4日目のここまで、吉さん・中さん・出さんと一緒に走ってきた。4人の併走は、なんか楽に思っていた。眠い時には、誰かに話して気が紛れる。疲れが出てペースダウンしそうでも後ろを着いてゆけばよい。またコースに不安があっても相談出来る。疲労やペースダウン、不安を軽減出来るのだ。このまま行けたら、なんか楽に完走出来そうに思えた。

“…でも、なんか違う気がした。”

290km(05/03\_05:18)

闇に解き離された空は、地平線の隙間から光を取り戻している。少しだけ冷んやりした、朝の風が心地よい。一步ずつ、ゴールに近づくに従って、「このままゴールして、いいのか?」…と、何度も自分に問い掛けるようになっていた。

300km(05/03\_07:01)

相変わらず、4人で進む。後方から3人を眺めている走る時間が多くなった。

左アキレス腱が、ジリジリとした痛み。このレース前から、アキレス腱炎で少し腫れていたが、かなりの腫れ具合になって熱を持ち始めていた。この脚で300km、とうとう痛み出したというよりは、よくここまで持ってくれたという気持ちだった。足の両小指は、水腫れが何度も破れ、削れているようになっていた。それでシューズの前半分が、血・膿み・液で、濡れ汚れていた。

それでも、走れている自分。誉めてやりたい。

第15CP:308.1km(長野市:「篠ノ井橋北詰」)(05/03\_08:43)

310km(05/03\_09:17)

長野市に向う大きな国道を進む。大きな国道は気温以上に暑さを感じる。ここまで4人で来られたお陰で、すごく楽しく、そして楽にレースを進められた。

でも、「このままゴールしても、本当に完走したと胸を張って言えるのか？」

「自分自身、満足出来るのか？」そんなことを想うようになっていた。

自分自身の中では、一人で地図を見て、迷い、不安を抱え、疲労や痛み、睡魔と闘いながら、時には、自分が今何処に居るのか、進んでいるペースも分からず、地図を見ては混乱し絶望する。その全てを乗り越えて、初めて、この「川の道」のゴールに辿り着くことが、自分にとっての完走なのだと思えた。

しかし、この3人の方と一緒に行ければ完走出来ると思う。もし一人で進んだら、ゴールに辿り付けない可能性があることくらい分かっていた。

「正直、ひとりになる事が…、怖い。」

”ひとりで行く事を決断出来ない、弱い自分がいた。”

その2:長野県・長野市・善光寺～飯山市(320～354km)

320km(05/03\_10:44)

第16CP:321.0km(長野市:「善光寺」)(05/03\_10:53)

迷いつづけるがまま、善光寺到着。

今年は、7年に一度、秘仏である「御本尊」様のお身代わりとして、まったく同じお姿の「前立本尊」が見られるということで大混雑。大会説明でも、「お参りできない可能性もあるので、その時はスルーして良い。」とあったのでスルーした。昼食は、善光寺を少し過ぎた所のコンビニの陰で、購入した冷たいお蕎麦を食べた。

いつもの3人に、2名が加わり、自分の6人で出発した。

自分自身の「川の道」…って。

完走よりも、自分自身の「川の道」。たくさん不安はある！

もしかしたら、“完走出来ない”かも知れない！

「それでもいい。」…と思えた。

「ここからは、ひとりで行こう！」自分自身の意思で、自分自身の「川の道」を走ろう。

330km(05/03\_12:47)

アスファルトを照らし続ける暑い太陽が、眩しい。

自販機の前で、少しの休憩をした。そして、初日夕方から、ご一緒させて頂いた、

No34 吉さん・No73 中さん・No70 出さん、そして今日合流した No51 雨さん・No81 吉さんへ、「ここからは、自分のペースで一人行きます。」と告げ、お礼を言った。

アスファルトに消えてゆく5人の背中を見送った。

そして、酷く腫れあがった左アキレス腱のマッサージし、ストレッチをした。

“自身なんて、何もなかった。”それでも良かった。

ここから、自分自身の「川の道」を行こう。

「どんな結末になろうとも、後悔はしない！」

### 第17CP:336.3km(長野市浅野交差点)(05/03\_14:31)

去年はこの交差点で、コースを間違え大きくロスした。そして間違えたコースで財布を拾って、警察署へ届け調書を取られ、大きくロスし、その後は時間との戦いで、次の第三関門時間の15分前に到着と苦しい経験をした。その教訓を生かし、何度も地図を見る練習した。そして自分が今何所に居るのか、しっかりチェック。(±500m以内で特定出来た。)ちゃんと地図が読めるようになっていた。

### 340km(05/03\_15:40)

浅野交差点から、飯山市へ入った道で、さっき見送った No81 吉 さんに追着く。先ほどのメンバーとペースが合わなかったらしい。ペースが分からないので、一緒に行きたいとお願いされる。吉 さんは去年、上田城跡(約300km)付近で残念ながらリタイヤ、今年は善光寺を越えられたことで満足だと言う。新潟県からの参加の方だ。まもなく、今度は No51 雨 さんに追着く。雨 さんは、このコースが地元の長野県からの初参加の方。昨夜から夜通し一人で、気持ちが折れてしまっただけ。さっき数時間ぶりに我々と話し元気になったという。一緒に行きたいとのこと。自分を含め、この3人で進むことになった。一人で行く決意したのに、ちょっと複雑な気持ち…。

### 350km(05/03\_17:30)

新たなメンバーで飯山市にある18個目のチェックポイントを目指す。2人ともツブレたらしく、一度はこのレースを諦めたけど、一緒に進められるということで、元気を取り戻したみたいだった。ペースの取り方や、地図から得られる情報と地形の比較など、また過去の出場大会や練習などを話しながら進む。無理せずに、時速4~5kmのペースで、長い休憩をせずに安定したペースで進むことを心かけて行く。

### 第18CP:353.8km(飯山市:「飯山駅」)(05/03\_18:41)

チェックポイントの飯山駅に到着。そこでトイレ休憩などの為、駅で15分ほど休憩。急に薄く暗くなった道で、「3人で第三関門を目指そう！」と決意を一つにした。お腹が空いては力が出ないので、コンビニ駐車場で夕食！カップ麺に、フィッシュバーガーを無理やりお腹に入れる。胃がモタレている様で食欲がない。食事休憩も15分の短い時間で、再出発。

### その3:長野県・飯山市~新潟県・津南町(354~370km)

### 360km(05/03\_19:53)

すっかり暗くなった空に、お腹もいっぱいになってことで、急に眠気が襲う。歩いていても意識が飛び始めたので、2人に、「眠気が酷いので、その辺に横になるので先に行ってください。」と告げ、歩道脇の草むらに倒れ込む様に横になった。草が冷んやりして、その気持ち良さより、横になれたことの方が、気持ちよかった。空が暗く静かに見えた。すぐ、わきを車が通り過ぎるのに、不思議と静かに聞こえた。静かな時間でした。5分ほど横になったことでスッキリし出発。直ぐに2人に追いついた。

しばらくすると、雨 さんが遅れるようになり追いつくまで待つ。少し進むとまた遅れて、それを何度も繰り返すようになり、なかなか前に進まなくなった。さすがにここまで来るのに、相当な疲労を抱えているのだから仕方がない、と思うものの今まで10kmを約2時間ペースだったのが、この10kmに3.5時間もかかり、少し苛立ちを感じていた。そんな状況の中、吉 さんは大人だった。雨 さんをサポートし引っ張ってゆくのだ。何度も、2人を置いて自分だけ先に行こうと思ったが、吉 さんの大人の行動を目にして、自分だけ行くとは出来なかった。 “なんか自分が、ちっちゃい人間に思えた。”

370 km (05/03\_23:22)

単調な道が続く。ふと気が付くと、後につきて来ているはずの雨さんがいない。立ち止まり、待ってみるが現れない。心配になり、名前を叫ぶが返事がない。不安になり引き返してみると、道の脇空無言で現れる。また、3人で先に進む…。

後を振り返ると、また居なくなっている。立ち止まり名前を叫ぶ。せっきく進んだ道を引き返して探し、見つけて一緒に進む。雨さんは、幻覚幻聴が起きている感じで、正常な状態じゃないみたいだった。

このまま一人措いて先へ行くことも出来ない。

もし一人措いて何か事故にでも遭えば、この大会の運営に影響が出たり、また完走しても後味が悪い。進んでは立ち止まり、名前を呼び引き返し彼を探した。何度も繰り返す。

もう、限界だった。

このままでは、自分の完走も危ない。雨さん一人置いても措いても行けない。

吉さんは、次の第3仮眠所でリタイヤすると言う。だからといって、自分だけ一人行くことと出来ない。完走が危なくなれば、危なくなるほど、完走したという想いが強く、そして苛立ちを覚えた。

3人には、もう会話は無くなっていた。そして、自分の事しか考えられない自分が小さく見えた。

## 【第6章:レース第5日目】

【05月04日(金)】

その1:長野県・飯山市～新潟県・津南町(370～394km)第三仮眠所(深雪会館)

この絶望しそうな状況の中で、レースも5日目を迎えていた。

民家もなく、車の通りもほとんどない寂しい道。

こんな寂しい道に一人、幻覚幻聴症状の雨 さん措いて行くことも出来ない。もう彼、一人の力では進めない。

そんな事を思いながら進んでいると、また居なくなる。

進んでは立ち止まり、名前を呼び、引き返し彼を探した。

このままでは、自分がツブれてしまう。

これから先の距離こと、この脚の状態こと、残りの時間を考えると、自分達に出来る限度を越えていた。

そうこうしているうちに、また居なくなった。

今度は、いくら待っても現れない。

来た道を引き返し、30分ほど探すが見つからない。さすがに、このままにはしていられなく、大会事務局へ電話をした。

スタッフの太田さんが電話に出てくれて、この状況を説明した。太田さんから、雨 さんの携帯電話に連絡しているとい

うこと。再度連絡をくれるということで電話を切る。数分後、雨 さんが現れた。すると太田さんから電話があり、本人

(雨 さん)と連絡が取れたらしく、太田さんが現在地まで来るという。

それまで、夜明け前の一番寒い時間の中で、目印になる郵便局の前で待つこととなった。

「寒かった…」

冷やされた全身の筋肉が硬直し、動かなくなってゆくのが痛く感じた。進んでは戻りの繰り返しで、脚はボロボロ。

待つこと40分、太田さん到着。

温かい素麺・おにぎりを持って来てくれて、冷えた身体を温めることが出来た。

そして、雨 さんは車に収容され、ここから、再び吉 さんと、2人で第3仮眠所:深雪館を目指した。

この10kmに、4時間30分。脚をツブシてしまった。

380km(05/03\_04:00)

雨 さんには、すごく悪いと思ったけど、もう限界だった。こうすることしか出来なかった。

自分が、“こんなにも小さな人間だった”という事を思い知らされた。

新潟県に入り、再びペースを取り戻してゆくというより、ロスした時間を取り戻そうと、焦りからペースを上げた。

長い夜だった。その長かった夜が徐々に明け、青い世界が広がってゆく。

道の駅・さかえに到着した。トイレを済ませ、地べたにすわり暖かいココアを飲んだ。

左アキレス腱は、かなり腫れあがり、両足の小指からは、膿み・液がシューズ全体の前半分から、滲み汚していた。

このボロボロの脚を見ているうちに、どうしても完走したいと思えた。

もう歩くことも様ならないのに……。

390km (05/03\_06:03)

左脚は、アキレス腱の痛みで、地面に足を突く事さえツラくなっていた。

それでも、痛みを堪え、走りと歩きを繰り返し前に進む。

この時点で、昨年以上に酷いダメージを受けていた。冷静に考えれば、第三関門の深雪館までが、やっとな事くらい分かっている。でも冷静に考えられてなくて、走り続けられれば、可能性が残される気がして、訳分からず、走り続けた。壊れたように…。そして、訳分からずに泣けた。たぶん脳神経もオカシクなっていたのだろう。

そして、走ることに力尽き、歩き出した。

そこへ一台の車が、後部座席に岩手の阿 さんだった。前半ハーフを完走し、そのダメージを抱えている足で、後半ハーフに挑戦した。スタートして直に一人になり、それでも諦めずに、善光寺まで辿り着いてリタイヤと教えてくれた。去年は、前半ハーフで第一関門(170km)の「こまどり荘」でリタイヤした彼女が、320kmは知り抜いたのだ。この話を聞き、すごく勇気と元気をもらう事が出来た。

“自分もあきらめない”

そして、ようやく第三関門の深雪会館に辿り着くことが出来た。

## その2:新潟県・津南町(394km地点)第三仮眠所(深雪会館)

第19CP:394.0km(新潟県津南町:「深雪館」)(第三仮眠所)(05/04\_07:12)

予定より、随分遅れての到着になった。深雪館の玄関に入ると、吉 さん・中 さんが、出発しようとしていた。。。

もう追着くことがない思い、これまで御一緒させて頂いた、お礼を言い健闘を願った。

さっそく2階へ行き食事。食欲は無かったけど、とにかくお腹に詰込んだ。

岩手の阿 さんからエネルギーゼリーを頂きました。「ゴールで待っているね!」と言ってくれたけど、返事が出来なかった。もう「完走」という事を容易く口に出きるほど、これっぽっちも余裕など無かった。

すると、あの No.108Gさん(神奈川)。見事完走されて、スタッフに変身していました。

20~30km付近でお話させて頂き、その後、軽快に走っていった走力は本物でした。元気な女性です。

そのしてお風呂へ、とにかく身体を洗い、アキレス腱を冷やした。

お風呂でここまで一緒の No81 吉 さんから、これから先も、一緒に行きたいとお願いされた。

自分からは、

「吉 さんは、走力があるので自分のペースで行かれた方がいい。」

「自分は、もうこの脚が限界で、これから先、どうなるか分からない。」

「もう、全然余裕がないので、自分のことで精一杯。」

「たぶん、ペースを合わせさせてしまうので迷惑をかける。」

「…なので、ひとりでいきます。」とお断りさせて頂いた。

吉 さんからは、

「それでも、いいので、一緒に行きたい」と言われ、

自分は、12:00にスタートすること伝えた。

そして預け荷物から、冷湿布をアキレス腱に貼って、布団の中へ。

そして、束の間の休息。

「ブルブルブル…」

11:00に携帯のマナーモードアラームで起こされる。出発準備をして出発前の腹ごしらえを済ます。スタッフの方から、No81 吉 さんの事を聞くと、11:55に出発されたという。

自分は、予定より3分遅れの12:03ひとりで出発!

### その3:新潟県・津南町～小千谷市(394～430km)

暑い空の下、最後の関門の深雪会館を出発した。ゴールの新潟は、まだ想像もできないほど遥か遠い。気が遠くなるほどの距離に、まだ明日が見えない。

あとはゴールを目指すだけだが、左アキレス腱のアキレス腱炎、両脚の小指削れ、両脚の踵の水脹れの破れで、前になかなかペースが上がらない。痛みには、なれているつもりだけど、そんな簡単な痛みじゃなくなっていた。痛めていたアキレス腱は、腫れあがり、すごく熱を持っている。たくさんの針で刺されているような痛みになっていた。左脚アキレス腱が、ゴールまで持ってくれることを願い進んだ。

#### 400km(05/04\_13:41)

暑さも一段と厳しい中で、ハーフの No201・フルの No62 に立続けに追い越され、着いて行こうとするが、あっという間に見えなくなった。段々と内臓の調子が悪く、ここへ来て更に鈍い痛みが襲う。もう全然、食欲がなくなっていた。「つらい。」

#### 410km(05/04\_15:49)

津南～十日町にかけては、コンビニは数件あったが、食欲なく入る気にもなれなかった。モウロウとしてくる。深雪館を出発してからは、固形物が食べられなくなって、自販機でコココーラを飲んで、なんとか体力を持たせていた。暑さ、疲労、眠気、脚の痛み、内臓のダメージで、ふらふらし始めている。そんな時、幼稚園くらいの兄妹が二人が、歩道で遊んでいた。こっちをずっと見ているが、不思議と優しい気持ちだった。なんか、気になって…、

「何しているの？」

と、声をかけると…、

幼い妹が、手を差しだして見せてくれた。その小さい手には、“四葉のクローバー”があった。

「くれるの？」

と聞くと…、妹は、不安そうにお兄ちゃんを見た。すると、お兄ちゃんは…、

「うん。」

と、うなずくと、幼い妹は、“にっこり”笑った。

そして、“四葉のクローバー”をくれた。その“四葉のクローバー”を手にとると、なぜかゴール出来るという気持ちになった。不思議だった。まるで、天使のような兄妹。その“四葉のクローバー”を最後25ページ目の地図のゴール付近に押し花のように当て、透明のケースに入れた。

最後の地図25ページのゴールまで、辿り着けられることに祈りを込めて…。

十日町を通過中、だんだん頭が「ぼう～」としたような痛みが襲ってくる。脚の痛みが引起している発熱なのか、全身が熱い。風邪を引いて熱が出るような、だるい暑さ。お腹を手で触ってみると暑い。内臓からも熱が出ている。

朦朧(モウロウ)となって歩けない。

辺りが、ぼんやりと白い霧に包まれえいるかのように目がかすむ。

「ここまでなのか…。」

歩道に崩れ座りこんだ。

「もうダメだ。」

遠く意識の中で、ペットボトルの水を、頭からかけた。辛うじて意識がつながる。

朦朧としながら立ち上がり、夕暮れの国道を見つめた

空のため息が、聞こえてきそうだった。

もうダメだと思いながらも、前に進む。

420km (05/04\_19:16)

自販機で購入した水を、頭・顔・腕・脚にかけ身体冷やし、ふらふらに成りながらも進んだ。  
全身の熱、脚の痛み、内臓のダメージ、遠のく意識、体力も限界に近づいていることを感じた。  
それでも、前に進む。

しかし、とうとう左アキレス腱が、一番の不安を抱えていた左アキレス腱が、我慢出来るような痛みじゃなくなってしまった。気持ちが折れる寸前だった。

太陽が沈み、遠くの地平線が消えてゆく。

諦めかけていた時、サポートされている方から声をかけてもらい、左アキレス腱にテーピングをして頂いた。

「ここからこの先、どうやってイケルのか？」

折れそうな気持ちを必死で繋ぎ止めようとしている自分なのに、強く迷った。答えなど無いのに……。

4～5人の集団が追い越してゆく国土交通省の小 さんだった。

「残り100kmを24時間で行けば、大丈夫」と言ってくれた。

着いて行こうとするが、着いてゆけない。それでも必死に追った。

左脚を引きずるようにして走った。

コンビニで休憩している小 さん達に追い着いた。

「着いて来られれば、何とかなるよ」と言ってくれた。

出発する時、小 さんが、

「1・2・3、1・2・3、」と掛け声を出して走って行く。

その掛け声が、自分への励ましに思えた。着いて行くことが、最後の望みに思え必死で追った。しかし、その最後の望みさえも、痛みで立ち止まってしまう動けなくなった。そして、そのまま消えてゆく後ろ姿を見つめていた。

通り過ぎる車のライトが、寂しかった。

歩道に座りこみ、シューズを脱いだ。

残り24時間で100kmは知らなければ、制限時間に間に合わないのに、今のペースは、3時間で10km。このペースでは30時間必要なのに……。

「……間に合わない。」

この現実、弱い気持ちが支配してゆく。歩道に座り込んだまま、動けずにいた。

自分の中に残されているモノ、今出来る事を必死で探す。

脱いだ靴を両手に持ち、裸足で走ってみた。足首の動きが変わったのか、シューズを履いている時より、痛みが和らいだ。「このまま、行けるところまで走ろう！」

小さい石ころを踏んで痛くても、走れていることが、望みが繋がれていることが、嬉しかった。

しかし悲しい事に、裸足はそう長くは続かなかった。ここまで400km走ってきて、そのボロボロの足でアスファルトの上を走るのだから、足首・膝・股関節への衝撃が酷く、関節中が痛み出し立ち止まってしまった。

「あきらめなければ、ゴール出来る！！」

“……信じていた言葉が、消えてゆく。”

ボロボロの脚、内臓のダメージ、全身の発熱、ギリギリの体力、遠のく意識に、もう託せる可能性など、何も残っていなかった。

「あきらめなければ、ゴール出来る！！」、……と信じていた自分。

それは逆に言うと、

「あきらめたから、ゴール出来なかった！」という意味を持っている事に気付かされた。

ゴール出来ずに、リタイヤを余儀なくされた人達に、申し訳ないと気持ちになった。

その瞬間、自分がすごく小さい人間に思えた。

そして、あきらめざる終えない状況に、今この自分が、立たされていた。

大会説明会で、代表の館山さんから、  
「アキレス腱炎は、無理して走り続けると、走れなくなるかもしれないので、  
痛みがでたら、無理せずにリタイヤすることも大事。  
そして、スタッフをやってみるのも、今後のために、良い経験になりますよ。」  
と言って頂いたことを思い出した。

精一杯、自分に出来る限りの事はやった、やれた！  
「悔いは、しないはず！」  
…完全に、気持ちが折れた瞬間だった。  
「リタイヤして、スタッフをさせていただこう、そしてゴールされるランナーを迎えたい。」  
地図を見て駅を探した。携帯電話を取り出し、大会事務局を検索した。  
そして、コールボタンを…、  
そのコールボタンが…、押せない。  
コールボタンを押せない手に力が入る。  
でも、コールボタンが押せない。

強く迷った。  
“自分らしさ、…って？”  
やっぱり、リタイヤじゃない！  
”タイムリミットの明日21:00までは、あきらめないこと”  
”一歩でも、ゴールに近づくこと”  
”たとえ、一歩も動けなくなっても、このコース上に立っていたい！”  
折れた気持ちに支配されてゆく中で、縋る想いで可能性を探す。  
”残り、23時間という可能性。”  
最後の一步を踏み出せなくなるまでは…、  
「諦めきれない。」

背負っているリュックをひっくり返した。  
残り少ないテーピングを左足アキレス腱に全部使った。スポーツゼリーの一気に飲み干す。  
目を閉じて、ペットボトルの水を、頭からイッキにかけた。

”自分なら、自分なら、絶対やれるはず！”  
…たとえ、この脚でも。

”痛みを越える覚悟！  
今後、走れなくなったとしても、  
…後悔はしない。”

ようやく、全てを受け入れられる覚悟が出来た。もう痛みなど怖くないない。全てを越えられる。  
そして、走り出す。

第20CP:427.2km(新潟県小千谷市:「魚沼橋南詰」)(05/04\_21:08)

ぼんやりオレンジ色の街灯が揺れていた。左アキレス腱の激痛に声が出る。

それでも、走り続けた。痛みで脚が止まる。動かない。

「1、2、3…、1、2、3…」と叫びながら、直ぐに走り出す。

「1、2、3…、1、2、3…」

あきらめきれない、明日までは…。

せっかく繋ぎ止めた気持ちを、脚の痛みと、ポロポロの身体が、再び折ろうとする。

何度も、何度も、くじけそうになる…。

明日の制限時間までは、あきらめない！

どんなに苦しくても、痛くても…、明日までは。

430km(05/04\_21:31)

制限時間まで23時間。小千谷市へ向う夜道で、

「あきらめるな！」「あきらめるな！」

何度も、何度も、叫ぶ。

折れそうな気持ちに、頭からペットボトルの水をかけ、繋ぎ止める。

明日…、

明日に、辿りつけられれば、気持ちも、可能性も繋がると思いたかった。

走って、歩いて、走って…。

それでも、縮まらない時間と距離に、

「あしたが見えない…、」そんな気がした。

高速道路のICへ繋がるグルグルしたコンクリートの下を越え小千谷市へ入った。

小千谷市には、和さんの施設エイドがある。和さんには、去年も施設エイドで御世話になり、佐渡島一周でも、一緒にさせて頂いた方。根拠は何も無いけど、そこに行けば、何か状況が変わる気がした。

左足アキレス腱は、腫れ上がりジリジリと痛む。

その度に、ストレッチし、ペットボトルの水をアキレス腱にかけた。

その痛みは…、

”これが最後のレース、もう走れなくなる！”という気にさせられた。

「後悔はしない！」と決めていても、泣けてきた。

明日が、こんなにも遠いものだと、知らなかった。

## 【第7章:レース第6日目】

その1:新潟県・長岡市～燕三条市(440～480km)

440km(05/05\_00:07)

遠くの町灯りが、オレンジ色に揺れにじんだ。

ウソでも信じ続けたかった。あきらめなければ、また走れる。

今までの様には、走れなくなったとしても、そんな事を思いながら走った。

ぎりぎりの状態で、こんなにも遠かった明日を迎えた。スタートしてから6日が経ち最終日となった！

残り80kmで、21時間。

和さん宅を目指した。去年も御世話になったというのに、地図を見ても覚えていない。

まだ？まだ？…と進んで、長岡へ通じる国道の交差点まで来てしまった。

「通り過ぎてしまった！」と思った瞬間、少し開いているシャッター発見！

”和さん宅だ！”

時計は、01:10。「こんばんは」といいながら、車庫に入ると、和さんは熟睡されていた。

何度か声をかけるが起きないので、名簿に名前と御礼を書いて、カップめん・草もちを頂きました。

その名簿には、今までここに立ち寄った方の、名前や時間、お礼が書かれていて、それを読んでも元気な気持ちになってきた。熟睡されている和さんに、お礼を言って再び先を目指した。

”一度は、あきらめたゴール！”

それが今は、どうにか繋がっている！

ぎりぎりの可能性を信じ、走り続ける。

第21CP:445.1km(新潟県小千谷市:「越の大橋西詰」)(05/05\_02:05)

とうとう、21個目のチェックポイントまで来た。真っ暗闇に聳え立つ巨大な水門。その水門を渡り、途中で下を覗いて見た。何も見てないが底がないと思わせるくらい、“ゴオー”と流れる水の音が闇に響く。怖くなるような、不気味な巨大なコンクリートでした。

小千谷市を抜け、長岡市を目指す。

疲労も、睡魔も、痛みも、常に繰り返し襲ってくる。その度に、ペットボトルの水を頭からかけ、弱い気持ちを立ち切る。

弱さはいつだって強さの近くに潜んで意地悪してくる。

一步、一步とゴールに近づくこと…だけ！

「なんの為に走っているのか…？」「なぜ走っているのか…？」

そんなこと、考えたくもなかった。…考える余裕などなかった。

ただ、繋がっている可能性を信じて走った。

450km (05/05\_03:27)

去年、長岡市街とバイパスのY字路を、間違っ**て**バイパスに進んでしまった。どこか地図との違い感じ、通行人に聞いてみたら、「この道で合っている」と。半信半疑で進んでみるが、はっきりと地図と違った事に気づき数キロ戻った。結局1時間以上のロスをしてしまった場所。その苦い思い出のポイントを少し緊張しながら通過した。

遠く地平線の隙間を朝が、さ迷いながら夜が明けてゆく。

少しだけ、空気が冷んやりしてきた。生まれたての朝の空気。

朝は、時間の流れを空のvariety色で、時の流れを感じる事が出来る瞬間です。

そして、青い世界が広がり、最後の朝を迎えた。

昨日の昼、深雪会館を出発して、一睡もせずここまできた。一度は、あきらめたけど、それでもゴールに一步でも近づきたくて、可能性を繋ぐために走り続けた。

…疲れ果てた。

中古自動車の車と車の中に、崩れるように倒れこんだ。

夜明けの冷たいアスファルトが、気持ちよくそのまま眠ってしまった。

「はっ」とするように目が覚めた。

時計を見る、15分眠ってしまった。なんか少し頭がすっきりした。

残り、65km。そして16時間。

繋がっている可能性を信じて、進んだ。

第22CP:457.7km (新潟県長岡市:「大手通交差点」) (05/05\_05:48)

460km (05/05\_06:31)

朝の中をさ迷うように、長岡市街に入り、22個目のチェックポイントを通過。

内蔵のダメージが酷く、昨日出発した深雪会館から、スポーツゼリー・コココーラだけで、栄養を補給してきた。

もう内臓はボロボロ、固形物を付けないのだ。スポーツゼリーとコココーラから得られるエネルギーはそれほど長く持たず、ある程度の距離を進むと、エネルギー切れとなり。身体が急に動かなくなる。そして何も考えられなくなる。その時は、飴やブドウ糖を舐め、とりあえず意識だけは繋ぎ止める。

(脳に糖分がまわるのが分かる感じ。)

そして、自販機やコンビニを見つけ、補給すると、また身体が動く。そのぎりぎりの繰り返し…。

この日も、夏の太陽が、頭上へと昇ってゆく。

帽子とバンダナを日除けにし、暑さでモウロウとするとペットボトルの水を頭からかけた。

一瞬だけ、生き返る。

左アキレス腱は、右とは別人の足みたいに赤く腫れあがっていた。

ギンギンした痛みで、「ゴールまでは切れないで欲しい！」ただ、それだけを祈った。

馬鹿みたいに、走って歩いて立止まって、頭から水をかけた。そしてまた走り出す。

ゴールに、一步でも近づきたくて…。

470km (05/05\_08:12)

長岡市から燕三条への単調な道が続く。風もなく太陽とアスファルトの暑さが、ツライ。

この暑さが、残り少ないギリギリの体力を奪ってゆく。

ペットボトルの水を頭からかけるだけでは、もう気力を繋ぎとめられなくなっていた。

昨年もこの暑さに遣られその対策として、熱冷シートを準備していた。リュックから取り出し、首に貼り、バンドナで覆う。

そして、頭から水をかける。この冷却方法は思った以上に涼しさを感じられ、そのお陰で少しよいペースで進めた。リュックのポケットには乳製品飲料を入れ、ポシエットにかけ水を入れていた。

朦朧としてくると、かけ水と乳製品飲料を間違えて、頭からかけてしまった。

頭・顔が、ベタベタ、何度か間違える。

そんな、ヘマをしながらでも、先に進んだ。

歩道は、広くて走りやすいのだが、ひたすら直線道路と直射日光。

前日、深雪館と一緒に目指した、No81 吉 さんに追いつく。吉 さんも、胃にダメージを受けていて、リタイヤするとのこと。諦めないでと激励をして先に進む。

480km (05/05\_09:50)

地獄のような直線道路が続く。

空が、オレンジ色に見えるほど眩しい。暑い。

身体がオーバーヒートしそうなくらい暑い。まだ、暑さの免疫がない北国ランナーには、ツライ。

水を購入しては、少しずつ頭・首・腕・脚にかけながら進んだ。飲むより身体にかける方が多いくらいに。腫れ上がっている左アキレス腱にも、水をかける。このまま、走り続ければ切れてしまうのではないかと、すごく怖かった。

コンビニで、何度かアイスを買って食べた。アイス・飲み物・スポーツゼリーだけは、なんとお腹に入れられて、エネルギーに変わった。そのエネルギーは、この身体を動かしゴールへ一歩ずつ近づけてくれた。

もう、自分身体じゃないくらいボロボロで、目を閉じると意識が頭から、どこかへ飛んで行ってしまふ。目を開けると、目の前のアスファルトの道路が、現実へ引き戻す。

何も考えない、考えたくない、考えられない。

ゴールまで、辿りつけられれば、何かが、分かるのかも…。

何も、分からなくても…、いい。

何がなんだか、分からない…。

それでも、一歩進めば、その一歩がゴールに近づいた気がした。

その2:新潟県・燕三条市～新潟市(480～520km)ゴール(ホンマ健康ランド)

第23CP:481.1km(新潟県三条市:「三条大橋南詰」)(05/05\_10:50)

途中、No.76 春 さん(埼玉)が休憩していた。去年も参加されている方で、残念ながら制限時間にちょっとだけ遅れて準完走。ゴール後、その涙を見てしまって、こっちまで熱くなってしまった。

今年は、是非完走して欲しいと思った。

頭が、オカシクなる程、単調で直線道路。左アキレス腱は、赤く腫れ上がり、ジリジリと痛む。

そして、暑さで、鼻血が…。

No.79 馬 さん(静岡)に追いつく。昨夜アキレス腱の痛みで絶望し、リタイヤと思っていたところに、

「アキレス腱には、テーピングだよ」って言ってくれた方。

暑さで、キツそう。

持っていた「熱冷シート」をあげた。

長く続く道、一歩ずつ進むことがゴールに近づくと信じているつもりなのに、どうして疑ってしまうだろう。

「自分の弱さ…。」

試練なら、耐えられるはずなのに…。

490km (05/05\_13:17)

新潟市街への、直線道路が続く。

とにかくエネルギー切れの繰り返し。コンビニでゼリー、自販機でコーラを買っては飲んだ。

固形物が食べられないので、無理に飲み込む。内臓はボロボロ。

次第に、それさえも受け付けなくなってきて、飲んでも嘔吐するようになった。

当然、エネルギーが無い。

飴や、ブドウ糖で繋ぎ止める。

昨日、420km 付近でリタイヤを覚悟した。大会事務局へのコールボタンが、押せなかった。

あの時、押せなかったことが、今に繋がっていた。

もう、あきらめる訳にはいかない。

あきらめきれない。

もう、上手く走ったり、歩いたりも出来ないけど、明日を目指し、自分を信じ、ここまで来れた。

そのことが、今この自分を動かしている。

500km (05/05\_15:31)

新潟市街地へ向う、ただ真直ぐ道。車でもイヤになるほど長い道路。

それでも、とうとう500kmまで来れた。

この直線道路は、コンビニもなく、自販機のコカコーラだけが、エネルギー源になっていた。

ようやく見つけた、自販機でコーラを購入。

ほんとは、飲みたくないっていうか、受け付け無い状態だったけど、これを飲まないでエネルギーが無く身体が動かなくなるので、薬でも飲むかの様に、胃袋に入れた。

その瞬間、嘔吐。

「もう、飲み物も、受け付けない。」までに……。

捨てることも出来ず、飲みかけのまま、そこに置いた。

見えない直線道路の先に、途方に暮れた。

弱さに支配されそうな気持ちをペットボトルの水を頭からかけ、断ち切る。

リュックから、ブドウ糖を取り出し、それを口に入れ先に進んだ。

そんな時、前方からスタッフの女性が走ってきた。スタート前から、自分のアキレス腱の状態を知っててくれて、

ここまで、来れたことに喜びの笑顔を見せてくれた。その笑顔に元気がもらえる。

後ろから、No3 三遊亭楽 師匠(東京)がすごい勢いで走ってきた。そして追い越してゆく。

この苦しさから逃げ出したいという心理なのか、無意識のうちに後を追った。楽 師匠の背中が小さくならない様に、必死に追った。走った。そして、ようやく新潟市街へ入ったところで、エネルギーを全部使い果たしたのか、身体が、動かない。そして、楽 師匠は見なくなった。

コンビニ、お店、自販機を探すが無い。もう走れない。歩くだけでもままたまならず、ふらふらする。この先に自販機が、無さそうな感じがした。思い切ってコースから外れて自販機を探した。幸運にも数十メートルの所にあり、コカコーラを購入。そして嘔吐。

やりきれない気持ちに、涙が出てきた。

510km(05/05\_17:27\_)

510km地点、ラスト10kmまで来れた。ただ、もう10km動ける力なんて無かった。この区間、コンビニも商店もなかった。もう少しで道の駅というところでマクドナルド発見。

胃袋が受け付けるか受け付けないかは関係なく店内へ。ただラスト10km動く為の力が欲しかった。

そして、フィッシュバーガーを購入。歩きながら水で流し込み食べた。嘔吐しなかったけど、強烈な腹痛が襲う。

持っていた胃薬を飲んだが、効果は残念ながら無かった。内臓を完全にダメにした代わりに、ラスト10km、ゴールまでのエネルギーを手に入れ望みが繋がったを思った。

そして、道の駅の脇の道を通り、信濃川土手に登った。

第24CP:511.2km(新潟県新潟市:「道の駅裏・信濃川土手」)(05/05\_17:42)

ゴールは、もうすぐそこ！手が届きそうな距離まで来れた。

この信濃川の土手からみる景色を、一度はあきらめたのに…。

この脚で、見ることが出来るとは、考えもつかなかった。

そして、最後のページ地図、そして最後の半分を取り出した。

(写真・地図・四葉のクローバー)

その最後の地図に、あの四葉のクローバーが…。

あの時、リタイヤを決めた左アキレス腱の痛み、走行不能になった。

全身の発熱、朦朧と見るもの白い霧に包まれた。

…それでも、携帯のコールボタンが押せなかった。

内臓がボロボロで、栄養補給もまともに出来ずに、エネルギーゼロの繰り返し。

それでも、あきらめきれなかった。

そして、ここまで辿り着かせてくれた。

”あの兄妹” もし、ホントに天使だったなら、たくさん、困らせてしまった。…なんて思った。

そして、たぶん泣いてた、うつむいたままで…。

そして、真直ぐ前を見た。なんの迷いも、不安も何も無い。

見えないゴールが、見えてくる。怖くて 苦しみ続けたけど、信じていた。

今だってずっと…”自分なら、絶対やれるはず”だって。

そして、これからだって…、ずっと。

それしかないけど、それが今の自分。

「…。」

蒼い海と青い空が見たい。と願っていたけど、今にでも、雨が降りだしそうな空に、太陽が見えない。

それなのに、蒼い海と、青い空が見たくて、走り続けた。

笑ってしまうほどの、ぼろぼろの身体で、

そして最後のチェックポイント、

”日本海岸”へ到着した。

第25CP:516.3km(新潟県新潟市:「日本海岸」)(05/05\_18:31)

空も、海も、見るもの全てが、蒼かった。

晴れた空の青さ、透き通る海の蒼さじゃない、夜明け前のような蒼さが、世界を包んでた。

風が心地よかった。

その後すぐNo79馬さんが到着。大会事務局へ電話をかけてくれた。

そして、もう1人のランナーも到着。そしてゴールへ向かった。

もう、走る力など無かった。全部、出し切ったというより、何も残ってなかった。

歩く一歩がゴールに近づいている実感がある。一度は、完全にあきらめ、リタイヤを覚悟した。

今、こうしてゴールに向かっていることさえ、信じていいのか迷うほどに。

残り数時の最後の夜が、広がってゆく。広がったばかりの夜の中から、人影が…。

岩手の阿さん。最後のCP連絡から、2名のランナーが到着したのに、まだ、自分が現れないので心配して迎えに来てくれた。前半ハーフを完走し、後半ハーフで善光寺まで辿り着いた脚で、感謝です。

そして、水門を越え、コンビニの所を曲がり、ゴールの“ホンマ健康ランド”へと。

最後の交差点を曲がると、ゴールが、

スタッフの方、そしてゴールテープが、その一瞬で、世界が変わってゆく。

最後の力、走れていないけど、走った。

そして、長い長いレース(旅)のゴールへ。

第GAOL:520.0km(新潟県新潟市:「ホンマ健康ランド」)(05/05\_20:12)

ゴール中央で、ふらふらの自分を、代表の館山さんが抱きしめてくれた。

完走するたに必要なモノ、たくさん不足していたけど、ゴールまで辿り着けた。

ギリギリまで追い込まれたけど、

“あきらめなかった！”

ボロボロだったけど、かっこよくない強さが、少しだけあった。

## 【第8章:ゴール後】

### おまけ

スタートの東京・葛西臨海公園～埼玉県～長野県～新潟県ゴール:ホンマ健康ランド

距離:520km

時間:131時間11分

ゴール出来たことに、ホッとした。

ゴールの実感・感動は、数日経ってからジワジワと。

スタッフの方を始め、たくさんの方から、応援・支援して頂きてのゴール。自分ひとりの力じゃない、たくさんの力。その力が、ゴールまで辿り着かせてくれました。たくさんの方へ感謝です！

ゴール後、お風呂へ。ボロボロの身体、痛々しい。

お風呂に入りながら、意識が無くなり、何度も寝てしまう。

入浴後は、マッサージチェアをと思い、コインを入れてスタートボタンを押した瞬間寝てしまい全然覚えていない。

気が付くと、1時間ほど経っている。もう一度コインを入れてスタートボタン。

やっぱり、全然覚えていない。目が覚めたのは午前2時。

結局、マッサージしてもらった感覚がないまま

あきらめて仮眠室へ。朝6時に目が覚め入浴し、新潟から秋田までの420kmの運転。

脚の痛？内臓のダメージ？から、具合が悪くて、休憩しながらの帰宅。

途中、すごく具合が悪くなって薬局へ。事情を話し、治療してもらいながら休ませてもらいました。

13時間ほどかかって、秋田に到着。

一度は、リタイヤを決意したレースなのに、ただ、あきらめられなくて…。

とにかく、一步でもゴールに近く、制限時間までは、コース上に立っている。

自ら、リタイヤはしない。それが、自分としての小さな意地！

その意地で完走の代償は大きかった。ゴールから、5日間は固形物が食べられなく、病院で検査した結果、胃に潰瘍が13～15個出来ていた。その間、体脂肪率も5%以下と…。

それでも、その3週間後には、30km(錦秋湖マラソン)に出場。

その2週間後は、100km(いわて銀河ウルトラマラソン)。

その1週間後に20km(十和田湖ひまめすマラソン)、

2週間後ハーフ(AOMORIマラソン)

と、身体が、完治していない状態だったけど、走れました。

そして、07/19:初のトレイルRun！

”おんたけウルトラトレイル100km”に挑戦しました。

標高1600mの山、整備されていない林道がコースで、全体の90%以上がオフロード。

13時間15分で完走！

”新たな世界の扉を開き始めました”

最後に、一度はあきらめた新潟のゴールまで辿り着けたことは、スタッフの方を始め、同じゴールを目指したランナーの方々との出逢いでした。マラソンはよく人生に例えられますが、この“川の道”は、本当の自分に出会えることが出来る大会でした。誰もがもっている「強さ」と「弱さ」。本当の「強さとは・・・。」強さの影に潜んでいる弱さ。それが良い・悪いじゃなく、それ全部が今の自分であること。今まで生きてきた結集が、今ここにいる自分だということ！カッコいい事ばかりじゃないけど、でも誰にも公平に与えられる時間。その時間の可能性に自分をかけられるか、夢を描き追いかけられるか、ゴールには、いつも新しいスタートが用意されています。そのスタートを見つけられることが、自分なりの強さの一步だと感じました。2年連続で、“川の道”を走れたこと、走られて頂いたこと、たくさんの方々に出会えたこと、全てに感謝しています。

ありがとう御座いました。

おわり。