

川の道は人の道
520kmマラソンは心の旅



小江戸大江戸202kmマラソンが終わって一週間、次なるビッグチャレンジを画策したが、大きなレースはみな受付が終了していた。

残っていたのは・・・、川の道フットレース520kmのみだった。

マラソンを始めて4ヶ月・・・明らかに無謀で、誰が見ても無理そう。

でも「無理そうな事にしか興味が無い」私には、もってこいのレース。

全く未知でイメージすら湧かない、相手に不足はない。選ぶなら、迷わず茨の道。山の頂、大海原の向こう、その先に見えるもの—こんこんと湧き出でる知的好奇心に導かれー。

この時は未だ、その先の地獄を知らない。

川の道に向けたナイトランの練習後、ウルトラランナーである女将さんの店に。「初心者なのに、川の道フルにエントリーしました・・・心配です。」と自己紹介した私に、女将さんは笑顔で「大丈夫、大丈夫」と言ってくれた。

レース一週間前、ユニバーサルランニングクラブの6時間耐久走に参加した。川の道にエントリーしたランナーが多数参加していた。走ったり、その後の打ち上げで呑みながら、ベテランランナー達に川の道やジャーニーランに関するたくさんのかを教えていただいた。

周りに元氣と希望を与えるR子さんも24時間走に参加していた。「知ってる事なら全部教えてあげる、何でも聞いてね！」と明るく言ってくれた。走りながら、女性ウルトラランナーならではのアドバイスや体験談を惜しみなく語ってくださった。

「月間走行距離や経験の無さを気にして弱気になったらだめ、最後は気持ちよ！リミッターを外す練習なら走らなくたって、仕事をしながらでも出来るもの。月間走行距離50kmで出場した大会もあるよ。他人に流されなければ大丈夫、川の道を自分で選んで決めたまみずきちゃんなら、絶対に大丈夫！」

R子さんのパワフルな笑顔に勇氣が湧いた。リミッターを外す訓練なら、今までに嫌というほどしてきた、恐くない。

走り方が綺麗なH野さんを見かけ、声をかけた。「一本フォームを見ていただけませんか」。快く、超ウルトラの走り方とコツを教えてくださった。初心者は私だけだから、周りはランの先生だらけ。「一本見てください！」スキーもカヤックもこうして覚えていった。

みずきという名前の由来は植物の花水木からきている。自らたくさん水を吸い、目立たない白い素朴な花を咲かせる。どんな過酷な環境であれ、周囲からたくさんのかを吸収して、純白の小さな花を咲かせたい。果たして、川の道で花開くのか。



「マラソンを始めて4ヶ月でエントリーするって、ベテランに喧嘩売っとんのかー！ものには順序ってもんがー・・・でも、以外と行けるかもしれないぞ、まあ青ちゃんなら・・・大丈夫だよ！」GチャゴンさんやZフィさん達から、ひよっこの私に心温まるエール。耐久走後の昼の公園で、笑いながら酒を酌み交わした。小江戸大江戸レース同様、川の道でもGチャゴンさんからいただいた「死ぬ気でがんばれ」のエールを一途に守り、関門を突破する事となる。

スタート当日は、家族や葛西ランナースクラブ、小江戸大江戸フットレースで知り合った千代田走友会、ユニバーサルランニングクラブ、小江戸大江戸トレニックワールドの方などが見送りに来て下さった。大感謝！
素敵な再会に楽しくおしゃべり、お陰様で緊張感は皆無。



■スタート

走り始めて暫くして、四つ葉のクローバーが目飛び込んできた。
「いつも運は向こうからやってくる、川の道も向こうからやってくる♪」
第六感を信じて運命の導くまま、おもむくままに生きて行きたい。
四つ葉のクローバーをマップケースに挟んだ。
神様、川の道に連れて来てくれてありがとう。

走りたくても、走れない人がいる。今、命あって走れる環境にある、ただそれだけで有難い、大事にしたい。自分からのリタイアはあり得ないと心に刻む。

レース前、「1ダースちょっとのフルマラソンってどんなだろう」ってわくわくしていた自分、200kmマラソンと520kmマラソンは別世界、倍数では語れない全くの別次元だった。逃げられない、誤摩化せない、頼れない。

スタート時に掲げたテーマは「いなす」。どんな刺激や抵抗や力をも受け流す能力。決して闘わず、ゴールする為に不必要な事には、労力を払わない戦法。地球と仲良く、煩惱とも仲良く。いなす事がとても難しい事だと気がついたのは、3日程経過した頃だった。

エイドにも間に合わず、参加者中、睡眠時間最少の心身で挑む旅。初心者だから、走力が無いから仕方がない。

48時間走っては2時間寝、36時間走っては1時間寝る…を繰り返す。
蛇行し、寝ながら走る私を気遣って、絶えず声を掛けて下さる方がいた。「右は崖ですよ、もっと左に。前から車が来ます。」戴いたレインコートに身を包み、雨に打たれながら路肩に倒れ込んで10分仮眠、彼に起こしていただく。

紙一重の状況が幾度か訪れた。ある時から、寒さが気持ち良さに変わり、自分が極限状態であることに気が付く。



大雨の後、かんかん照りになり、水を浴びようとステーキ店に飛び込んだ。帽子屋の場所を聞いたら、バンダナならあるよと言って手渡してくださった。蕎麦屋で塩をいただき、善光寺の薬屋さんでテーピングを買いに入ると、百草丸という胃薬と黒酢ジュースをいただいた。十日町では休業中の薬屋さんが、店を開けてくれた。民家でトイレや軒下を借り、道行く先々でエールをいただいた。

ありがとう、ありがとう、返し切れないほど…本当にありがとう。命一つあれば工夫で乗り切れる、基本的にそう思っているけれど、旅行く先々で援助があってこそ、繋いでいける過酷な旅がある。



道中、初心者の私を心配し、エイドでボランティアをしていたSTさんから度々連絡が入った。いつも縁の下で支えてくださる温かい師匠。小江戸大江戸200kmレースからの心の支え。



一人走っていると、ランナーが声を掛けてくれた。

「私は色々なウルトラのレースに出て沢山のランナーを見てきたけれど、あなたのその走りなら大丈夫。絶対完走できるから、大丈夫。」とだけ言って先を行った。

ウルトラマラソンを始めて、いくつの「大丈夫」を聞いたことだろう。

「大丈夫、大丈夫」不思議と大丈夫な気がしてくる。大丈夫が力になり、ひよっこランナーの背中を押す。今までいただいたたくさんの「大丈夫」が脳裏を駆け巡る。女将さんお手製の「女将の手」と呼ばれるキーホルダーをぎゅっと握りしめる。大丈夫と自分に言い聞かせる。ありがたくて涙が止まらない。泣きながら一、それでも走る。いつから泣いてないだろう・・・泣いたのは久しぶりだった。

いつの日か、他人の大丈夫が無くても自分を励まして立て直す強さを持ちたい。何度でも自分自身でリカバリーし、リベンジし続けるのが大人の証だと思ってきたから。そして、他の誰かに、胸を張って大丈夫と言い続けられる人でありたい。

新入社員の頃、「価値観の殻を破って何処まで裸になれるか挑戦します」と挨拶文を書いた。様々なチャレンジをする中で、未だ様々な価値観の殻に包まれている自分に気が付く、壊しては脱ぎ捨てる。

心と体は密接につながっている。だから、心が元気でないと普通は走れない。痛いのは足じゃなくて本当は心。泣いていたのは、無意識に他人や環境に頼っていた弱い心。本当は自分は弱いってことに気が付かされる。

傷ついた心と体を切り離し、足を一歩前に出そうと気持ちを切り替える。

傷ついたって走れるよ。泣きながらだって走れるよ。心を超えて、泣きながらでも、前へ前へ、一歩一歩。川の道で気づかされた、本当の強さ。

逆境を踏み台にして、軽々超えるしなやかさをこの手に、着実に地球を踏み続けたい。乗り越えた、昨日と違う自分。



カヤックレースの時は、水の神様との一体感を目指していた。
どんな海況にも対応出来る、抵抗ない、美しいフォーム。

環境が許す内に出来る事、見られる風景を見ておきたい。
レース会場で、1番高い表彰台から眺める金色の海。高みに駆け上って初めて出逢える人々、初めて理解出来る彼等が口にする言葉。

スピードと金メダルを水の神様に近づく指標の一つにしていた。いつしかスピードや時間軸に縛られるようになっていた。



川の道では、一緒に走るHさんの希望に合わせ、予め組んだ時間設定を無視して最後尾につき、最後に帳尻を合わせる方法をとった。時間軸と計画に縛られない初心者には困難を極めるレース展開。自分達で上げたハードルに苦しみ、常に関門ギリギリの通過時刻。不安と苛立ちと限界の狭間に揺れては、自分を立て直した。

私の走力では関門に絶対間に合わないと思われ、走るのを諦めようとした瞬間があった。結果の出ない努力は無意味だと感じた。それでも、結果を想像し、走りもしないで歩みを止めるのは間違っていると思い直した。間に合っても間に合わなくても関係ない、やってみるまでわからない、後先考えずにやってみよう。ただただ、走り続けることだけに意味を見出した。

赤ちゃんや動物は、転んでも痛くても立ち上がる。何度でも何度でも立ち上がっては転ぶ。今まで、赤ちゃんから多くのことを学んできた。先を想像すれば遠すぎて目標は霞む。次もまた失敗するんじゃないかというイメージは捨てよう。

敵は「経験値と想像力」。この一歩を大切に、今を走ろう。目標は後で付いてくるものに過ぎない。目標や結果から自らを解き放ち自由になることは、人を芯から強くする。いつしか、間に合わないかもしれないとか、やる意味が無いと言った、不安と弱さの呪縛から自由になっていた。



並走した戦友に教えられた事は多い。8日間でたくさん話をした。

「何で最後に走れない自分を想像して、先を急ぐの。守りに入らなくて、ラストスパート出来る足を持っているのに。回復系とか消耗系とか関係無いよ。自分は回復系だと信じ込むことが何より重要だよ。」こんな貴重なやり取りが山ほど。ドラマや気付きは、もしかしたら最後尾にあるのかもしれない。

送られたゼッケンナンバーを見て、半素数♪なんて喜ぶ数学が専門のHさん。三国峠を下りながら、様々な数のマジック出題に頭を抱える私……。話しながら、笑いながら、はしゃぎながら、気付けば下山。1人旅、2人旅、3人、4人……。色々な方と旅をした。

信頼は川底の小石の如く一、築き、崩され、試され、磨かれ…無二の戦友としての絆が育つ。



5月6日真夜中、折り返してきた、走る落語家 楽松師匠にお会いした。
ゴール後、飲酒運転撲滅のカードを背負い、東京に向かう途中だった。
まだ走っているのかと驚かれたが、ありがたいことに、その場で舘山さんに連絡を取ってくださった。

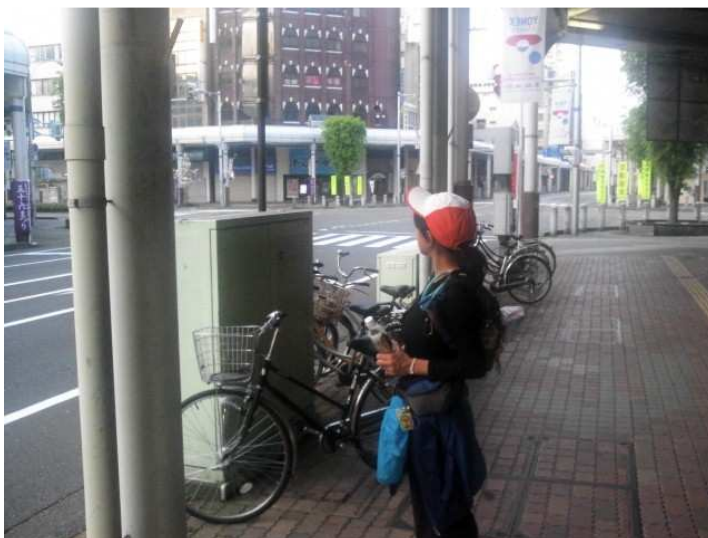
制限時刻から時間が経ち過ぎているため、日本海に到達してもDNF（リタイア扱い）になるということを告げられた。

それでも一、やった事実は変えられない。DNFでも、人に何と思われようとも構わない、曲げない、止めない、諦めない。どんなに時間がかかっても、日本海をこの目で見よう。ゴールで待っていてくださった方々、時間に間に合わなくて本当にごめんなさい。

最後の20kmが、遠い…。足が痛くて靴が履けなくなると、Hさんが調達したクロックスを引き摺り、2人で歩む。「最悪、車椅子を借りてでもゴールしようね、また前代未聞だって皆に言われちゃうね」。気分は明るく、リタイアする気はさらさら無い。

当初の目標は日本海、そして時間内完走だったが、制限時刻である5日21時の時点で目標を日本海だけに絞った。大事なのは目標に到達することじゃない。目標に向けて諦めること無く、一步一步、歩みを進めて行く、瞬間瞬間の事実こそ意味がある。これが本当の目標だったのかもしれないと、時間外になった今だからこそ気付く。

日本海に行きたい。奇跡を起こし続けて、可能性や前例なんて意味がないってことを証明したい。必ずゴールする、そう心に誓った。



色々な想いを背負って、川の道に望む戦友達。その中の一人、レースの準備段階からレース中まで様々なアドバイスをくれたOさん。

「走っている空間を自分の部屋だと思って。食事や全ての事を走りながら出来るように訓練して。」傘を差してもらいながら、走りながら麻婆豆腐を食べる。

先行するOさんからメール「その先左手300mにコンビニあり。足は大丈夫？」

彼の背中が、その独自のラン哲学構築までの苦労を物語る。決して他人には真似の出来ない、極められたスタイル。

彼の背中でライトが揺れる、
それを見るだけで何故だか涙が止まらない。



闇に戦友の靴音だけが響き、そっと私の靴音を重ねる。そんな幸せに満ち溢れた瞬間が、たまらなく愛しい。

スキーでシュプールをなぞるような、カヌーでパドルの水音が重なるような、雪山で前行く人のザックに付いた雪の結晶を見つめて歩くような、素朴でかけがえの無い幸せな時間。

弓張月が照らす、菜の花揺れる黄色い道、一面山吹の岩壁から滴る雫。隙間無く花びらを敷き詰めた桜道。ぽかぽかの川原で、道明寺を食べながら散歩する川の道。

新緑の下に、凜とカタクリの群生。夜の森では角競り合いする雄鹿に、小走りするリス。いつしか満月は東から西へ。



峻厳な山々から湧き出た水が、沢から大河へ集まり光輝く海になる。
逞しく優しいウルトラランナー達もまた川の道に集い、母なる日本海へと誘われる。
こんな川の道が大好きだ。舘山さん、こんな素敵な川の道を続けてくださり、心からありがとう。

翌早朝、舘山さんから連絡が入った。もしも完走したら、DNFを取り消して下さるとのことだった。温かく粹な計らい、本当に嬉しかった。ランの神様からのご褒美にも思えた。

瀬田さんご家族の皆さま、舘山さん、スタッフの皆さま。生まれてきて本当に良かったと思える、こんな素敵な機会を与えてくださりありがとうございました。



行き着いた先は、涙も歓喜も超えた、穏やかで爽やかな光踊る海。

本当のゴールは日本海じゃなく、川の道の上にあったよって瀬田さんに伝えたい。

瀬田さん、川の道8期生は元気です。じゃじゃ馬で、頑固で、ちょっと泣き虫な後輩をどうか空から見守っていてください。