去年、ジャーニーランに憧れて川の道 荒川ステージに初参加して制限時間内にゴールはできましたが、後半はずーと歩き通しでとてもジャーニーランとは言えない旅でした。長距離のジャーニーラン・旅ランに再度挑戦する為、自由に日程を決められる本州総断青森~下関1,5 21kmフットレースに挑戦を計画しました。休みの関係上 1 ステージの挑戦になり、60 年振りで平成の大遷宮を行っている出雲大社を回るステージも検討しましたが、最初から順番に回りたいということもあり R7 ステージに決めました。

ジャーニーラン・旅ランなので毎日走り終わったら必ず休息と睡眠を旅館・民宿・ホテル・健康ランドでとることにして、1 日 80km から 100km で 5 日もしくは 6 日の日程を想定。荷物はだいぶ自分としてはストイックに限定しました、バックパック容量 6.3L で小さめですが、雁坂往還・川の道荒川ステージ・小江戸大江戸で使用している愛用品です。

コースの確認は事前に Yahoo ルートラボで青森駅から新潟駅までのルートを作成して確認、作成したルート情報を iPhone アプリの FieldAccess に転送、チェックポイント情報と宿泊候補のデータを登録しました。 FieldAccess は地図情報をあらかじめダウンロードしてキャッシュしておけばスマホのアンテナが立たないところでも位置情報と地図が確認できるので非常に重宝しています。

作成したルートはルートラボにて下記タイトルで公開しています。

2013 本州縦断フットレース R7 ステージ CP1-8

2013 日本縦断フットレース R7 ステージ CP8-10



iPhone アプリの FieldAccess ルート上の何キロ地点にいるのもすぐにわかり重宝しました



CAMELBAK OCTANE XCT と ランナーズ マラニックアタッチメント

2013 年 04 月 20 日~4 月 25 日 日本縦断フットレース青森-新潟間装備 <初日に着用したウエア>

- 1. ファイントラックフラッドラッシュスキンメッシュ T
- 2. ヒートテックロングシャツ
- 3. 筑波山トレイル参加賞フリースロングシャツ
- 4. ファイントラックフラッドラッシュスキンメッシュタイツ
- 5. アシックスロングタイツ(非コンプレッション)
- 6. 5本指靴下(普通のもの)

#### <装備>

- 1. CAMELBAK OCTANE XCT ハイドレーションを外して 6.3L
- 2. ランナーズ マラニックアタッチメント \*地図、記録表、スマフォをストラップで繋げて収納
- 3. 帽子
- 4. LED キャップライト

- 5. ロンヒル冬用グローブ
- 6. Garmin Fenix
- 7. ハートレート
- 8. シューズ アシックス フェザーファイン 約 450km 使用
- 9. iPhone5
- 10. スマホケース
- 11. スマホ防水ケース
- 12. イヤホン
- 13. LED 発光ライトベルト
- 14. LED 発光ライトベルト
- 15. LED 発光ペンダント

## 〈荷物〉

- 1. アシックス ロングスリーブシャツ
- 2. パンツ
- 3. 5本指靴下(普通のもの)
- 4. モバイルバッテリ
- 5. モバイルバッテリ充電ケーブル
- 6. iPhone5 Ligtning ケーブル
- 7. Garmin 充電ケーブル
- 8. コンセント+USB
- 9. 資料 地図、CP 記録表、宿泊所リストなど
- 10. 健康保険証
- 11. 財布
- 12. ボールペン
- 13. 薬ロキソニン、芍薬甘草湯、傷バン
- 14. ポケットティッシュ2 ケ
- 15. 雨具上下

#### 4月19日(金)

仕事を終えて一旦帰宅して食事、犬の散歩をして家を出発、東京駅発 22:30 の青森行夜行バスに乗りました。3 列シートの夜行バスに乗ったのは初めてですが窓側の席はカーテンで仕切れて前後の間隔も広くフットレストもついていて非常に快適でした。今風にコンセントも 1 座席に1つ付いていました。

#### 4月20日(十)

夜行バスが07:30頃青森駅に到着、バスターミナルで準備を整え

青森駅スタート 08:03 気温 4℃

周りには雪がまだかなり残っているし、金曜日に降った雪で路面が所々シャーベット状になっていました。

#### ウエア

上はファイントラックフラッドラッシュスキンメッシュ T・ヒートテックロングシャツ・筑波山トレイル参加賞フリースロングシャツ 下はファイントラックフラッドラッシュスキンメッシュ タイツ・アシックスロングタイツ(非コンプレッション) ロンヒル冬用グローブ

この装備でこの日は走り始め最後まで寒くなく行けました。

15km 付近の鶴ヶ坂を超えるあたりまでかなり雪が路肩に残っています。







黒石市に入ると少し暖かくなった気がしますが 岩木山はまだ厳しい顔つきです



34km付近の「味助」濃厚煮干したしの津軽ラーメン・最後にお店のおばちゃんがお店の外まで見送ってくれて「ありがとうごぜぇます」と言ってくれた。いい旅になる予感!

## 途中経過

注(1) 15.9km 10:01

CP1 23.1km 10:41

40km 付近で直進ではなく左折ポイントがあり注意が必要。

注(2) 43.8km 13:34 小雨が降り始めました

CP2 61.5km 16:11 気温3℃

注(3) 76.9km 18:19

CP3 80.6km 19:10

大館グリーンホテル到着 19:20 到着

Garmin 走行距離 83.00km コース 81km 付近

体もまだ痛い所はなく、ラン中は寒くなかったのが一番安心したところ。明日は未明まで霙で、お昼から夜まで雨予報だったのでまだ決めていなかった2日目以降のプランを無理せず1日80kmペースとして早めに宿に入る予定にしました。コース160km付近の小野旅館さんに1泊2食で予約の電話、しっかり休んで食べての6日間の日程で行くことにこれで決定!

時間の制約もありますが旅費を抑えるために素泊まりのビジネスホテルにしたのですが、CP3 手前のコンビニで夕食・朝食・ビール・おつまみを購入して2,000円を超えた時には1泊2食で6000円くらいの宿と結果あまり変わらないと思いました。

### 4月21日(日)

大館グリーンホテルスタート 05:06 気温 2℃

ミゾレは降っていませんでしたが、路面が少し湿っていて降ったあとがありました。雨も降る予報なので寒さ対策として今日は、昨日の装備にアシックスのロングスリーブシャツを重ね着してスタート。

少しすると、今日は自治会の環境美化の日みたいで、国道沿いを皆さんで清掃していました、挨拶をしながら通りすぎましたがしかし朝早い!まだ6時前です、早すぎる。

10km くらい走ったところで後ろからきたランナーに声をかけられ、しばし併走して会話。見るからに早そうなランナーで昨日 10km のロードレースに出走したとのこと、去年初めてウルトラ 100km に出走したけどほんと長かったと苦笑いしていました。秋田内陸は出てみたいウルトラの一つだけど雁坂と日程近いんだよね。別れ際に「秋田は道が悪いので気を付けて」とすごい勢いで先に走っていたんですが20分くらい走ったところで、先程のランナーがラン友を連れて戻ってきました、途中偶然会って関東の物好きランナーの話をしたら一緒観に来ることになったそうです(笑)今度は3人でしばらく話しながら走り楽しかったです。秋田はランナーも早起きです。



秋田も峠はまだまだ普通に雪が 残っていました。



道の駅でみそきりたんぽを食べて塩分補給



2 日目お世話になった小野旅館さんの夕食!鳥 肉・牛肉・魚・エビどれも美味しかった、ご飯は自 家製有機米「めんこいな」3杯行きました!

CP4 97.4km 07:28

注(4) 111.4km 09:15 気温3℃小雨が降り始めました

小野旅館到着 16:40 到着

Garmin 走行距離 82.52km コース 160km 付近

左足首に少し違和感はあるが痛みは無し。まだまだ普通に走れています。明日の朝食は06:00 にお願いしたので12 時間以上の休憩で和室はストレッチもしやすいです。ご飯、お味噌汁御代わり自由でおかずも品数が多いので、ある意味食べ放題のようなものです(笑) 旅館や民宿は夕食時間に間に合うか、朝を何時に出るかが課題ですが心も胃も安らぐので、日程の中でうまく使いたいです。

# 4月22日(月)

05:50前には朝食がすでに出来ていました、しっかり食べて出発です。



朝もご飯3杯!



ようやく日本海を見ながらのコースになりました。



道の駅岩城でエビとホタテの焼カレー、本格ドリッ プコーヒーも久しぶりに飲みました。

小野旅館スタート 06:30 気温8℃

注(5) 174.1km 08:35

CP5 179.4km 09:17 気温 10℃

にしめ湯っ娘ランド到着 16:00 到着 気温8℃

Garmin 走行距離 63.64km コース 223km 付近

由利本荘市の手前から地元のランナーと一緒に併走、目的地の健康ランドまでの距離やコンビニ情報などを教えてもらい安心してラン、予定通り健康ランドに到着。2 日連続でしっかり寝ていたのであまり眠くなかったのと安く上げるため料金体系が切り替わる 24:00 までの約 7 時間温泉に入って睡眠をとり、出発することにしました。



桜ソフト! 桜餅と似たような味と風味



きりたんぽピザ! これはちょっときりたんぽが固い所があり残念 な味に・・



健康ランドで早め休息、温泉に入ってビール飲んで寝ます! 7時間くらい休んで未明スタートです。

にしめ湯っ娘ランドスタート 23:25 気温8℃

## 4月23日(火)

左足首が違和感から痛みに変わってきました。やはり左足首です、たっぷり時間があるので自分の体と対話しながらいろいろ試したり原因を考えながらラン。

左足首の違和感・痛みは恐らく左足首が硬く可動域が狭いからで、歩いても少し大股だと足首が普段より伸ばされて腫れて痛くなってくると推測、いろいろとフォームを試してみました。歩幅を小さくして体の中心での着地を普段より意識して走ることにより、痛みが小さくなった気がします。

今日は酒田市役所の CP7 から推奨コースを外れて国道 7 号沿いに進みました。コース変更の理由はルートイン鶴岡インターさんが開業 10 周年の特別価格になっていて朝食バイキング付きで安かったためで朝食バイキングの誘惑に勝てませんでした(笑)。



早朝の吹浦港の景色 夜明けのランが気持ちいい



ランチはマグロ二味御膳



夕食はサバの味噌煮とお刺身

CP6 255.3km 04:46 気温 4℃

注(6) 275.3km 07:50

CP7 280.6km 08:55

ルートイン鶴岡インター到着 13:22 気温 18℃

Garmin 走行距離 84.52km 青森駅から 297km 付近

ホテルに着くころには、フォームの変更でラン中の痛みは無くなっていましたが、腫れていたので隣のドラッグストアで足首用のサポーターと固定テーピング、夜のおつまみとお酒を購入。チェックインは 15:00 となっていましたが空いている部屋があるということで直ぐにチェックインできました。

大浴場でお風呂に入って夕食、晩酌をしてチェックアウトまでかなりゆっくり体を癒すことができました。

#### 4月24日(水)

06:30 からの朝食バイキングで日本食風と洋食風の2回味わってホテルスタートです。 ウエア

上はファイントラックフラッドラッシュスキンメッシュ T・ヒートテックロングシャツ・アシックスロングスリーブシャツ

下はファイントラック フラッドラッシュスキンメッシュ タイツ・アシックスロングタイツ(非コンプレッション)

そして左足首に足首用のコーワバンテリンサポーター(バンテリン成分がついているわけではなかった)

サポーターとフォーム変更のどちらかもしくは両方の効果があったのか不明ですが足首が痛くない!それでも歩いたら走ったとき以上に足首の負担がかかる気がしたので脚に優しく優しくランです。田舎の朝は小学生から大人までお互い気持ちよく挨拶がかけあえるのでランでの好きな時間です。

ルートイン鶴岡インタースタート 07:19 気温 11℃



熊出没走行注意・・・



雨が降り出す前、カモメが大量に集まっていました。



笹川流れの石碑がある岬は立ち入り禁止に、天 候が残念でしたがどこの浜も綺麗な波打ち際で

CP8 の手前に MaxValue、ドラッグストアが並んでいるところで休憩と昼食、雨がポツリポツリきたのでポンチョを早めにかぶりました。340km 付近の勝木交差点で R345 に分岐して海岸線を行くのですが油断していました。交差点にはセブンイレブンと山崎ショップがあったのですが 昼食をとったばかりだったので休憩とガリガリ君だけでランを再開したのですが村上市までの約35km コンビニありませんでした。R7 ステージ ではコンビニがない最長の区間だと思います。自動販売機とトイレは頻繁にあるのでコーラでエネルギー補給をしました。村上市手前の峠までは非常に走りやすい道路でしたが峠に入ってからの3,4km は路肩もなく交通量も多かったのでLED ライトをすべてつけて走行して村上市 市街地に入りました。

久しぶりに市街地という感じがする場所です。夕食は宿泊先提携店で事前にかなり期待していた海鮮丼!自分で炙るマグロも出てきて最後の夕食として満足でした。

CP8 332.8km 12:40

注(8) 340.3km 13:55 気温 18℃

注(9) 374.3km 19:00

米弥旅館到着 19:11 気温 13℃

Garmin 走行距離 79.82km コース 375km 付近

左足首の腫れはそのままですがラン中の痛みは治まり無事に宿までたどりつけました。ストレッチをすると痛いのでやはり足首の可動域の問題かな、帰ったら左足首の対策を忘れないようにいろいろとラン中に試したことをメモ。

ペースが上がらないようにずーと抑えて走った脚マネジメントのおかげでまだ走れています。このくらいの距離を6日間かけて走りきるためには自分が考えていたペース、普段走ってヘロヘロになった時の最低ペースよりも更に2段階くらい落としたペースじゃないとダーメージの蓄積が早く、今まではゴールまで持たなかったんだなと理解しました。



炙りマグロ 生で最初に食べて、炙って食べて 醤油ダレにニンニクダレで4種類の味わい



海鮮丼と海賊汁 ボリュームもあって満足

# 4月25日(木)

米弥旅館スタート 04:54 気温 10℃

部屋は和室でしたがビジネスホテル形式なの朝はコンビニで予め購入していたおにぎりを食べて早朝スタートです。この村上市でも朝のランはすれ違う人たちと挨拶を交わして気持ちがいい!



遠くから聞こえる声が最初子供たちがはしゃぐ声かと思った白鳥の声に誘われてお幕場公園の池に、桜と白鳥!



さすが新潟! アルビレックスカラーのローソン



食事処みかみ店主おすすめのランチ ご飯、お味噌汁、小鉢9皿!

国道 345 号から県道 3 号の道ですが歩道あるところが少なく、R7 ステージで一番走り難いと感じた道路です。夜間走る場合は注意が必要かな。

最終日なので美味しそうなところでご飯を食べようと虎視眈々とランしてましたが、コンビニ以外なかなかありません、新潟市に入ってやっと 食事ができるところがありそうな雰囲気になってきました。最初に見つけたところは食事処○○としか出ていなかったので迷っているうちに走りすぎてしまい、とっても後悔(笑)。次に見つけたところに絶対入ろうと心に決めて遭遇したのが食事処「みかみ」さん、12 時過ぎているのに 駐車上には車が一台もなく、扉を開けると店主が客席でひとりテレビを観ていた姿をみたときは失敗か!と思いましたが元気よく日替わりが お勧めと言われ、そのまま800円の日替わりを注文して出てきたときの品数の多さにびっくりです。 店主は以前には大盛り系でお客を喜ばしていたそうですが東京で暫くお店を出した時に大盛りより、品数が多いほうが更に喜ばれると方針を変えたそうです。

青森駅から走ってきたランナーの話は、暫くはいいネタでみんなに話せると喜んで貰えました。店主曰く、旧国道 7 号がこの県道 3 号になったとのこと、へぇー

残り10kmいい食事とリフレッシュができてラン再開です。

CP9 384.4km 06:12

新潟駅ゴール 14:31 気温 17℃



Garmin 走行距離 59.41km(累計 452.91km) コース 430.2km とうとう旅ランの終了です。今回は最後まで走り切れて達成感と開放感でいっぱいです Facebook、メールでの応援がすごい心の支えになりました。 ありがとうございます。





430km を走り切ったシューズです、底の減り方をみると自分基準だと変に片減りしていなく、足裏の前の部分の中心が減っているのは踵着地ではなくて足裏全体で着地できていたからと考えています。確かに去年から意識している体の中心に足を着地させることをしていれば踵着地にはならないかな。これでこのシューズはお役御免です。アシックス フェザーファインはクッションが結構ある割には軽く(27.5cm 250g)LSD にはよいシューズでした。お疲れ様!

## 荷物について

- 1. ハートレートモニターはいらなかったかな。ラン中のデータ取りと低体温・ハンガーノックなどの予兆を検知するために装備したのですが脇の下がすれて赤くなりました。
- 2. ファイントラックの洗濯用に途中100円ショップで洗濯ネットを購入。重宝しました。
- 3. Garmin Fenix 長時間走行なので普段ウルトラで使っている 310XT じゃなくこちらにしましたが一回計測が止まるなど信頼性はいま

いちに感じました。小江戸大江戸でも一回計測が止まりました。連続走行しなければ17時間くらい持つ310XTがよかったですね。 旅ラン中のウエアについて

下は、気温3℃から18℃までこれで暑くもなく寒くもなく終始対応できました。

- 1. ファイントラックフラッドラッシュスキンメッシュタイツ
- 2. アシックスロングタイツ(非コンプレッション)

上は、

- 1. ファイントラックフラッドラッシュスキンメッシュ T
- 2. ヒートテックロングシャツ

アンダー系は終始装備、暑い時は腕まくり

- 1. 筑波山トレイル参加賞フリースロングシャツ
- 2. アシックス ロングスリーブシャツ
- 3. 雨具上ポンチョ

こちらはその日の気温でどれか一つか、重ね着、暑い時は腕まくりで対応しました。

ゴール後は町の銭湯「朝日湯」さんでお風呂に入り洗濯してさっぱりしました、夕食にはへぎそばを食べて夜行バスで東京に帰ってきました。食べ物の話が多く完走記というより漫遊記でした。

以上