

本州縦断フットレース体験記 ～「行けば何とかなる」は通じなかった～

神奈川県 栗本慶一

この度は、コロナ禍の中、本フットレース参加という大変貴重な経験をすることに恵まれて、大変ありがとうございました。サブタイトルのとおり、行き当たりばったりで臨みましたが、下関のゴールまではとても遠くリタイアしました。以下に自分自身の振り返りをまとめてみました。

結果として、青森駅から金沢兼六園下まで730キロを10日間走破しました。下関まで完走できなかったのは、準備不足、そこが原因して覚悟ができていなかったためと感じます。

まずはコロナ第4波もあり、いつスタートするのか？を中々決められませんでした。家族から「現地でコロナに感染しても・・・」と話もあり、コンビニ等利用する以外は余計に歩かないことを約束しました。住所地の厚木市は、蔓延防止措置が適用されており、GW中の県外への移動は止めました。GW明けの5月6日厚木を出発して、5月7日青森駅スタートすることを4月最終週に決めました。

そんなわけで申し込みも遅れてしまい、資料は4月20日頃に入手しました。資料が一式届き、地図の量（拡大図も入れて30枚）に驚きました。初めて行くところですので、予習は必要です。萩往還でも会長から地図を予習するよう毎年言われていたのを思い出しました。スマホでグーグルマップとにらめっこしながら、全部の地図をざっと目を通すだけでも結構な時間がかかりました。主なところは吹き出しで書き込みや拡大図がありましたが、「ここは道なりなのかな？」等見ていて疑問に思うところやランドマークやコンビニ有無等のチェックも必要です。連休終わりまでに新潟までは何とかできましたが、それ以降は現地ですることとしました（実際は現地そんな余裕はなかったです）。

装備も中途半端でした。シューズだけでなく、荷物を入れるリュック、ウェアも毎日平均70キロ程度走るの、考えておく必要が当然ありました。リュックは手持ちのモンベルのクロスランナーパック15を使いましたが、揺れるため毎日肩こりがひどくて大変でした。後でわかったのですが、サロモンやノースフェイスでベストに近い設計がされた上半身にフィットするいい物がありました。シャツは10年以上萩往還等で使用した半袖シャツを着用しましたが、古過ぎて耐久面でバッグと当たる部分にすぐ穴が空いてしまいました。1枚シャツを新調すべきだった、と思いました。雨対策がよくわからず、結局出発前日に100円ショップで買ったカップ、以前萩往還で使用したレインウェア上、折りたたみ傘と3つ持っていきましたが、傘しか使わず2つは荷物になりました。

3月末に会社を早期退職して、4月初めからの準備となり、準備不足は承知の上でしたが、現地に行き経験しなければわからないこともあるし、どこまで準備すればいいのか？いつまでもスタートできない、というところもあり、見切り発車となりました。「梅雨入り前に走る」という目論見もあり連休明けすぐのスタートを決断しました。結果論ですが、会社を辞めて自由な時間はたっぷりあったので、スタートを焦らず、せめて地図をきちんと全て読んでから臨むべきでした。

走り込みだけは、4月に月間500キロ近く走ることができて、以前参加した萩往還250キロで40時間切れる位の状態で体は仕上がりました。

帰宅後、ミスター本州縦断と言われている（後で知りました）林原さんのインスタを何度か拝見しましたが、（十分に準備して覚悟を作って）「あきらめなければ、何とかなる」そのとおりだと実感しました。行き当たりばったりの「行けば、何とかなるは」通じませんでした。

振り返り、主に反省として、いずれも当たり前のことですが、

- ①早めに出発日を決めて、申し込み、送られた地図を読み込む。できれば、国道・県道との交差点名、河川の名前（大きな河川名は地図に書かれています）、コンビニや道の駅、GS等を自分なりに書き込むと現地で位置確認するのにいいと思いました。
- ②装備は、超長距離を考慮して、日頃から研究しておく。あるいは最近走っている先人から情報収集する等、しておく。
- ③走り込みは必要だと思います。これだけは準備できました。
- ④お金がかかりますので、貯金が必要です。最低でも20万円位はかかると思います。
- ⑤完踏したいなら、覚悟と決意が必要です。早めに準備して、やることやってあとは走るだけって

状況にすれば、覚悟も固まると思いました。また、かつて完踏された大坪さんのフェイスブックを帰宅後、再度拝見しましたが、途中を徹夜で走られたり、ラストも疲れ切っているはずなのに島根県の浜田から下関まで200キロ以上を3日泊まらずに走られたりと、屈強なメンタルも必要だと感じました。

宿泊は、前泊の青森と1日目の大館だけは予約して、あとは体調等を見て前日までに予約することとしました。コストはかかるかもしれませんが、基本的には毎日ラン後にホテルや旅館できちんと横になり1日の疲れを取ることにしました。予め予約を完璧に済ませる方法もあるかと思いますが、初めての旅ランで毎日どこまで行けるか？自信がなかったため、現地で予約しながら進むこととしました。

【日々の歩み】

5月6日（厚木～青森、宿泊：アパホテル青森東）

お昼少し前に厚木の自宅を出発。午前中も市の防災無線から不要不急の外出を控えるよう放送が流れて、直前まで出発に迷いがありました。家内には「最低でも新潟までは行きたい。そこから先は、体調や社会情勢も見て決める」と伝えました。新幹線で青森入り。

5月7日（青森～大館、81.2キロ、宿泊：グランドパーク大館）

- ・スタート青森駅5時12分出発
- ・CP1 浪岡7時56分着23K（7分8秒/K）
- ・CP2 矢立峠13時39分着38.8K（8分50秒/K）
- ・CP3 大館市役所前16時12分着19.4K（7分53秒/K）

5時宿を出発。寒さも無くカラッと快晴、絶好のランニング日和でわくわくする。黒石付近では岩木山がきれいに見える。その先、鯖石の手前位からリンゴ畑の花が満開。昼食は碓ヶ関のドライブインでカレーを食べる。13時過ぎに矢立峠に着く。結構気温が上昇し暑くなる。大館までの途中に風穴があり涼む。16時ころに大館着。明日は、秋田市まで98キロ、明後日は酒田まで101キロ走ることに決め、秋田と酒田のホテルを予約する。

5月8日（大館～秋田、98.5キロ、宿泊：パールシティ秋田川反）

- ・ホテル（大館市役所近く）5時10分出発
- ・CP4 北秋田市7時20分着16.9K（7分42秒/K）
- ・CP5 秋田市山王十字路19時18分着81.6K（8分48秒）

昨日と同じく5時出発。20時頃には秋田着を目標とした。午前中小雨の予報。外へ出ると本降り。まずレインウェア上を着て出発する。しばらくして暑くなり、脱いで傘を差しながら進む。それにしても向かい風が強く、小雨のはずが強い雨。朝食はすき家で牛丼並盛を食べた。北秋田市のCPに着くころには、雨は止み始めて晴れ間が見えてきた。米代川を渡る。秋田100キロマラソンコースの1本隣の橋を通過する頃に雨は完全に上がる。歩道にはあちこちに大きな水たまりができており、避けながら進む。秋田100キロのコースの米内沢交差点まで到着。ローソンでパンとドリンクを補給し、山越えに備える。街中を過ぎると、小阿仁町と五城目市の境の秋田峠までほぼずっと登る。道の駅やローソン、食堂もあったが、水もまだあったし、お腹も大して空いていなかったため、トイレだけ済ませて、補給はスルーした。この後、五城目市街までお店も自販機も無い。「自販機くらいはあるだろう」考えが甘かった。秋田県内はお店と自販機が少ないので要注意。五城目市内に入ると気温がかなり上がり、水も無くなり、のどがカラカラになる。五城目市街へ近づき自販機を見つけた時には本当にほっとした。その後の道の駅五城目で軽食を取り、秋田市へと進む。秋田市街へ近づき、国道7号線に入ると片道3車線の大きな通りとなる。土崎臨海十字路に日没頃到着。山王十字路までの途中、眼鏡市場に寄り、眼鏡のねじ締めとレンズクリーニングをしてもらう。店員さんに「道中気を付けて」と言われる。すっきり暗くなり、19時半少し前に山王十字路着。酒田の翌日は、距離を落として鼠ヶ関まで進むことに決め、宿探しをする。2軒GW明け

で休業すると言われるが、3軒目で「泊まる場所が無いようならどうぞ」とOKしてもらえた。

5月9日（秋田～酒田、101.4キロ、宿泊：リッチ&ガーデン酒田）

- ・CP5 秋田市山王十字路5時10分出発
- ・CP6 秋田・山形県境16時28分着76.1K（8分55秒/K）
- ・CP7 酒田市役所前20時34分着25.3K（9分43秒/K）

ホテルを5時出発。今日も午前中小雨の予報。風は市街地では感じなかったが、雄物川を渡るときと県道から国道へ入ると、海からの横風と向かい風が強くなる。7号線への合流地点のデイリーヤマザキでパンと飲み物を補給。この後道の駅まで何も無いので正解だった。国道はしばらくバイパスになっていて、海岸の少し離れたところをアップダウンを繰り返しながら進む。由利本荘市に入ってから少し雨に降られた。傘を差して走るが風が強すぎる。スマホで確認すると短時間で止むようなので、傘もしまい濡れながら進む。市街地に着く前にはすっかり上がり、晴れ間も見え始める。道の駅西目に11時頃到着。地図がまた1枚クリアできて嬉しい。食堂は営業が始まり、少し早いお腹ごしらえすることとしてカレーを注文する。大盛にはしなかったが量的に大盛でカレーも美味しい。小鉢、みそ汁付きで600円、お徳感満載。トイレも済ませて、11時30分過ぎ出発。秋田と山形の県境へ、向かい風が強い中、海岸線をひたすら進む。県境には日が大分傾き始めた時刻に到着。ここは三崎山峠という峠で結構ハードな登りだった。この後、十六羅漢には眺めのスポットがあり、夕陽を見に来ている人もいたがスルーし先を急ぐ。遊佐市街付近のコンビニで軽く食べて、酒田へ向かう。酒田市内に入り、112号線の分岐ではすっかり日が暮れる。国道とはいえ、街灯も無く真っ暗。この先でうっかりコースミスをする。分岐から2つ目の信号を左折するところを直進して工場地帯へ紛れ込む。真っ暗でかなり焦ったが、会社帰りの地元の方に市役所へ行くには？と道を尋ねて、コースへ戻る。ロスするも、予定通り20時過ぎに市役所前に到着し、宿へ向かう。宿前のスーパーで買い物しようとしたら、閉店前でほとんど何も無い。コンビニの場所を尋ねたが、遠くて挫折。途中で唐揚げ屋さんがあり、弁当を買い、21時少し過ぎにホテル到着。まずコインランドリーを確認すると、2台を予約で空くのは22時からとのこと。洗濯と乾燥済ませて翌日の準備等で寝るまで24時頃となってしまう。今日は疲労困憊。地方都市は、日没後、真っ暗になってしまうことを実感する。

5月10日（酒田～鼠ヶ関、52.6キロ、宿泊：民宿・咲）

- ・酒田市内ホテル（CP7の少し先）7時10分出発
- ・CP8 山形・新潟県境15時49分52.6K（9分52秒/K）

6時起床、7時過ぎにホテルを出発。少しゆっくりできた。ホテルのフロントの方に「風が強いので気を付けて」と言われた。そのとおりでホテルを出てすぐの最上川を渡る際は向かい風が強烈で走れない。長い橋を渡り終わると、少し風が止む。すぐにセブンがあったので、おにぎりを2つ食べて朝食とした。少し先を行くとデイリーヤマザキがあり、この後10キロ先位までコンビニ無しとのことだったので、パンも追加で食べた。コンビニのおばちゃんに気を付けて進むよう明るく声かけられ、嬉しかった。途中にお店は無かったが自販機は数か所あった。雨が降り始める。松林の中なので、傘なしで走る。鶴岡市に入るところで止む。湯野浜温泉のコンビニで休憩し、海岸線へ出る。相変わらず強い風の中を走る。ところどころトンネルがあったが、歩道があり走（歩）行に問題なかった。海岸線ののんびりした景色の中、「こんな贅沢ないな！」って幸せを感じながら進む。今日はいつの間にか、鼠ヶ関に到着。明日県境を通らないので、県境まで行きチェックを済ませて、コースを少し戻って、宿に入る。宿ではお風呂を準備してくれており、お風呂に入り、洗濯機を貸してもらい、空いている部屋に干させてもらった。夕食は部屋食で刺し盛りに始まり、魚づくしの懐石料理、最後は魚のあら汁、ご飯もおいしくおひつを空にしました。夕食前に村上市街に宿が取られて、朝はゆっくり出発できるので、朝食もお願いした。明日の準備をして早めに休む。数日ぶりに布団で寝ることができて、とても幸せな心地がした。

5月11日（鼠ヶ関～村上市街、42キロ、宿泊：米弥旅館）

- ・旅館（鼠ヶ関）8時出発
- ・村上市街15時頃着42キロ（10分/K）

朝6時起床、夜中少し寒かったが、快晴。7時に部屋で朝食を取り、食休み後、8時少し過ぎに出発する。値段は1泊約1万円と高かったが、料理もおいしく、サービスも大変良く、元気がわいてきた。昨日とは打って変わって無風で雲一つない快晴の下、海岸線を進む。途中、笹川流れのあたりは、景観も楽しむことができた。昼食はおにぎりとお漬物、青さ汁の定食をドライブインで食べる。コンビニは無いが、食べる場所や自販機、公衆トイレは不自由しない場所だった。村上市街に入る手前の坂を登り切った高台から現れた山々の壮大な眺めに感動する。村上市街には15時過ぎ着。宿には17時過ぎと言ったので、宿近くのコインランドリーで、先に洗濯を済ませた。途中の酒屋さんで缶ビールを買ったら、ゼッケンを見られていろいろと話が弾む。この後、宿に入る。女将さんは外国の方でとても気さくで明るい方だった。部屋は和室で今日も布団で寝ることができると思うと嬉しかった。1泊素泊まり3800円とリーズナブルだった。明日、新潟に着くので、新潟以降どう進むのか？考える。新潟までの3日間で少し休めるので、柏崎、糸魚川と80キロ越えを進み、富山、金沢と4日で金沢まで進むことにした。それ以降は金沢までに行く間で決めることとした。家族や応援してくれている方たちにも、金沢まで進む旨メールする。天気予報を確認すると、金沢以降は、日本全国例年より大分早く梅雨入れになりそうで、梅雨入り前という目論見が外れる。

5月12日（村上市街～新潟駅、59.0キロ、宿泊：新潟第一ホテル）

- ・旅館（村上駅近くの市街）7時頃出発
- ・CP9 旭橋南詰8時43分着12.3K（8分22秒/K）
- ・CP10 新潟駅前16時50分着46.7K（10分26秒/K）

7時に出発。本日も快晴でカラッとした五月晴れ。8時過ぎて旭橋のチェックを通過。旭橋を過ぎて県道を進むと岩船産コシヒカリの故郷で田園風景が広がり、田植えも始まっている。山側を見ると雪をかぶっている高い山並み。途中、聖籠付近で、川の道を走ったという方が500メートル位だと言うが併走応援してもらい「あと20キロ行けば新潟ですよ」とのこと、とても元気づけられた。この後は気温も高くなる中を淡々と走ったり、歩いたりした。15時過ぎ阿賀野川を渡り、昼飯抜きだったので、ココイチでカレーを食べた。1クール終点の新潟まで先が見えたので、明日以降を考えて歩きを結構入れながら、進む。結構遠く感じるが17時少し前に駅前到着し、ホテルに入る。ホテルの大浴場で疲れを癒し、洗濯、食事後、柏崎と糸魚川の宿予約をする。柏崎も糸魚川も宿が少ない場所で、柏崎は少しコースから外れるが駅前のホテルを予約。糸魚川は、糸魚川駅から少し先のコースに一番近い、ビジネス専門の民宿を予約した。出発して430キロ順調に来れたことを嬉しく感じる。

5月13日（新潟駅～柏崎、89.0キロ、宿泊：ホテルサンシャイン）

- ・新潟駅前5時頃出発
- ・柏崎駅周辺19時頃着89K（9分26秒/K）

4時50分に宿を出発。酒田の経験から19時にはホテルに着きたい。本日も快晴で暑くなりそうな予感。新潟市街で早速コースミスをしてしまう。大きな交差点の看板を見過ごし右折しそびれる。2つめの川を渡る前に気が付き、コースへ戻る。新潟から柏崎までは、笹川流れ周辺と異なり、砂浜が延々続き、単調な景色の中を淡々とゆっくり進む。寺泊の前、角田岬付近で、トラックが1台前方に停車する。運転手さんが降りてきて、自分もウルトラマラソンやっていると参加している。頑張っ！とエールをもらう。この後、トンネルもあって上り下りあるよ、と教えてもらう。長岡市に入る前に数か所トンネルがあり、手前の坂道は急で歩いて登る。長岡市に入り、寺泊に11時頃着く。早めの昼食、岩ノリそばと地ビールを注文。海を見ると佐渡が大きく見えている。柏崎までも公衆トイレが数あり、トイレには困らなかった。15時頃になると少し遠くに柏崎原発が

見えてくる。原発を間近に見るのは、生まれて初めて。地図上は、原発を大きく迂回する形になっており、海岸沿いのがけ地を切り崩したようで周囲は大きくアップダウンした。原発周囲は、二重の有刺鉄線で囲まれて、入り口付近も厳重な警備で大変物々しく、写真撮影禁止と大きく掲示されていた。下り切り柏原市街に向かう。市街地まで結構遠く感じた。最後は歩き、宿にはほぼ予定通り 19 時頃インする。柏崎駅周辺にお店は少なくコンビニも 1 軒のみだった。

5月14日（柏原～糸魚川、80.2キロ、宿泊：ひすいの宿たつみ）

- ・CP11 柏崎市柳橋町交差点 4時50分発
- ・CP12 上越市内下源入 10時28分着 36.2K（9分20秒/K）
- ・糸魚川市街 18時30分頃着 44K（10分55秒）

4時40分に宿を出発し、程無くチェックポイントを通過。今日も暑くなりそうだ。8号線沿いはバイパス道でしばらくアップダウンの繰り返し。海岸へ出る前のコンビニで早めの昼食を食べる。海岸へ出てからは、地図に記載の自転車・歩行者用道路を進む。自転車・歩行者用道路のトイレに行くと、掃除していた方が「何をしているのか？」話始めると学年が同じということで話も盛り上がり、会話を楽しむ。自転車・歩行者用道路は所々トンネルがあり、トンネル内は涼しさで暑さの中ほっとする。コンビニ無いが、トイレや道の駅もあり、不自由無く進めた。日が傾きかけて、糸魚川市街へ入る。民宿には 20 時と言ったが日没の 18 時半には着きそうなので、歩きも入れてゆっくり進む。民宿近くスーパーで夕食とビールの買い出しをし、インする。電話で予約時にうちは仕事の方優先になるがそれでも良ければ、としつこく言われたが、お会いするととても明るく気さくな女将さんだった。洗濯、風呂に入り、食事、明日の富山の宿の予約を入れて、21時前に寝る。ところが、隣室の方が21時半頃仕事から戻り、テレビやトイレの音が筒抜けで、耳栓をして眠りにつく。仕事の方優先なので遊んでいる自分は我慢！

5月15日（糸魚川～富山、64.3キロ、宿泊：アルファワン富山荒町）

- ・旅館（糸魚川市街）7時10分出発
- ・CP14 新潟・富山県境 8時33分
- ・CP15 富山城址公園前 18時55分着 57.3K（10分51秒/K）

指定された 6 時 30 分に食堂に着替えてから行く。ガテン系や現場監督風の方が既に沢山並んでいた。食事は大変美味しくご飯を 3 杯お代わりした。7時過ぎにチェックアウトし、青梅駅へ。糸魚川周辺は山も海も景色がいい。青梅駅では丁度 8 時 00 分発の電車に間に合い、市振駅まで親不知を迂回し電車で移動。市振到着後、県境をチェックし、富山県へ。富山へ入るとタラ汁とやたら目に付く。気になり、お腹いっぱいだが、ドライブインへ入り注文してみる。15分ほど待ち、タラのぶつ切りとごぼうやネギ等を味噌で煮込んだものが 1 人用の鍋で出された。熱くて食べるのに一苦労し、結局 30 分位居た。この後、トンネルを迂回し海岸沿いがコースとなるが、コースミスをする。海岸出てすぐに踏切を横切るのを忘れて、しばらく直進してしまう。8号線と合流せずおかしいと気づき、近くの踏切を渡り、地元の方に 8 号線へ出る道を確認し、たぶん 1～2 キロ程度ロスする。8 号線出たところで、コンビニがあり、ほっとしてまた休憩する。この日はここからがきつかった。新しくできたバイパス沿いを淡々と進むが、意外にアップダウンあり、日光を遮る建物等無く暑い。コンビニ等も少なく、変化も乏しいし、黄砂で景色も見えない。肉体的・精神的に結構疲れた。日没近くなり、金泉寺交差点に着き、富山市街へ向かう。歩きを多くして、予定通り CP に 19 時前に到着しホテルにインする。明日の天気を確認するとこれまでの晴天と変わり、梅雨空で結構降るとの予報。モチベーションが上がらず。金沢以降どうするか？は決断できず。とりあえず、明日の支度と金沢の宿の予約をして就寝。

5月16日（富山～金沢、63.9キロ、宿泊：アパホテル金沢中央）

- ・ホテル（富山城址近く）8時30分頃出発
- ・CP16 富山・石川県境 16時26分着 42.3K（11分21秒/K）

・CP17 金沢兼六園下 1 9 時 4 6 分着 2 1 . 6 K (9 分 1 6 秒/K) →最後は 1 時間に 6 キロ程度のスピード

5 時半起床。雨が本降り。大浴場で入浴して気分を切り替え、6 時半からの朝食につく。食堂から見える外は依然本降りでも風も強い。朝食後、様子を見て若干小降りになった 8 時過ぎに出発。出発してすぐに止み、カップをリュックにしまい、高岡に向かう。街中を昨日同様に淡々と走る。蒸し暑いが曇りで少し楽。高岡市内にお昼少し前に入り、ポツポツし始まる。若干早い、なか卯があったので昼食とする。雨が上がることを期待したが本降りになって、傘差して進む。急に体感温度が下がり、お腹が冷えて、セブンとエネオスのトイレに立て続けで駆け込む。雨は小矢部市に入り止み、県境の天野峠でチェックをする。天野峠に入っていく交差点が土砂崩れで少し左になるので、要注意。石川県最初の津幡市を過ぎて金沢市に入ると大分暗くなり、また雨が降り始める。さくら道最後の森本交差点あたりから日は暮れて、雨も本降りとなるが傘は差さないで進む。気温が下がらず、蒸し暑く思っていたより冷えなかった。さくら道の経験では森本から兼六園までが結構長い。19 時過ぎて兼六園下に到着。下関まではまだ半分も達していないが、さくら道ゴールの金沢までは行きたいと考えていた目標は達成できて、そこは素直に嬉しかった。食料購入にコンビニ行くが、どこもほとんど何も無い。店員さんに聞くと、コロナ蔓延防止で 2 0 時以降はほとんどお客さんが来ないので、仕入れをいつも通りできないとのこと。残っていた冷やしうどんを 2 種類とビール、牛乳を調達した。明日どうの？より疲れて洗濯、大浴場へ入浴、食事をして床につく。コインランドリーの洗濯機が 1 台だけで、空くまで約 3 0 分機械の前でテレビを見ながら待った。昨日、今日は正直なところ、新潟までと違い、モチベーションが上がらなかった。

5 月 1 7 日 (金沢 ~ 新潟)

6 時起床。雨音が強い。最上階の大浴場へ行き、風呂に入りながら雨を確認し、部屋に戻り、テレビで天気予報を確認する。今日は 1 日雨模様で本降り。明日以降も雨マーク。戦意喪失して、最初の目標だった金沢までとしてしまった。新潟まで走ってきた道を電車で逆走してみることにした。舘山さんと家族に止める旨をメールした。帰宅は急かもしれないし、自分も休みたいので、新潟で 1 泊することとした。電車でも金沢から新潟まで駅もたくさんあって遠い。よく走ってきたもんだ、と感じた。

5 月 1 8 日 (新潟 ~ 金沢、金沢 ~ 小松)

新潟で昨日 1 8 時に寝て、6 時まで丸半日寝た。ホテルの朝食バイキングもたっぷり食べて、少し疲れも取れた気がした。この後、皆さんの通過経過を確認する。何とあの雨の中、往復している林原さんはじめ何人も走っている。1 2 日目はまだリミットではない。再度舞台に立ちたいと衝動的に思い、舘山さんに電話して了解をいただく。家族にも了解もらえたので、鉄路で新幹線を使い、金沢へ向かう。ダイヤ通り 1 4 時過ぎに着き、金沢駅の多目的トイレで着替えて、小松駅近くの宿を予約して、スタートする。昨日同様に淡々と走り、小松市内に 1 8 時過ぎに到着する。富山から気になっていた 8 番らーめん夕食を取り、ホテルにチェックインする。ここで下関まで行く覚悟ができないのであれば、これ以上進んで、例えば西舞鶴まで行って 2 クール目までをクリアできても、フットレースリタイアはリタイアだと思った。

5 月 1 9 日 (小松 ~ 厚木)

西舞鶴までは 3 日位で明日は福井、明後日は敦賀、次は舞鶴と行くイメージはあるが、舞鶴以降の 3 クール目は下関までは GW 中に 1 回地図をじっくりと確認したのみで、毎日どこまで行き休むのか？具体的なイメージが持たず、行き詰まりを感じた。3 クール目はこれまでと違い、CP が山の中や砂丘等にあり、鳥取、島根両県とも CP 間の距離もかなり長い。残念かもしれないが、社会情勢等も考えて、ここでリタイアすることとした。フットレース上はリタイアかもしれないが、初めての単独ジャーニーランで本州の北の端から真ん中までよく来たもんだ、と感じた。小松駅のコンビニで切符と土産を買うお金を引き出し、金沢で亡くなった母の好物だった富山のますずしを土

産に川崎の実家に寄った後、厚木へ帰宅した。

【気づいた点や感じた点】これから挑戦する方のために！良かったら参考にして下さい。

1 地方都市は日が暮れると真っ暗になるので、1日の行動開始は早めにして、日没後1時間位の19時30分頃までを目途に宿に入るのがベストだと感じました。5月に入れば、朝4時少し過ぎには明るい中でスタートできます。晴れると10時頃になると、日によってはかなり暑く感じますので、そのためにも早朝から走った方がいいです。雨が降って小降りになるのを待った日もありますが、いずれ止むと思ってすぱっと出た方が良かったかな、と感じました。ただし、過去の方の手記等拝見すると、夜中に宿にインしている例は多数あるようです。

2 コースは幹線沿いにあるので、ドラッグストアやコンビニは市街地付近に多々あります。現地で手に入るものは荷物にしない。結局使わなかったものとして、歯磨き&洗面セット・フェイスタオル(民宿も出してくれた)、カップとレインウェア(途中で必要ならカップはコンビニ等でも入手できる。濡れても気温が20度前後あれば、シャツが速乾性でびしょりにならないで大丈夫。自分は通勤ランでは急な雨天時傘を差して走っていたので傘で大丈夫だった。)。なお市街から外れるとコンビニも自販機も無い場所がありました。特に秋田県は自販機もしばらく無くてのどがカラカラになりました。

3 毎日着いた先で洗濯することになりましたが、コインランドリーは必ずしも十分な数があるわけではないです。酒田と金沢のビジネスホテルは台数が少なく、空くまで待たなければなりません。APAホテル系は安くてコース上結構ありますが、コインランドリーの数は1台または2台でした。また乾燥機使わなくても、ドライヤーが部屋にあれば、結構乾くことがわかりました。

4 走行中、現地で調べていてわかりましたが、第2クール(8号線沿い)、第3クール(9号線沿い)は福井まではCPが市街地に多くあり、付近にホテル・旅館等は結構あるが、敦賀から先はコース沿いCP近くに宿泊施設の数が少なくなります。毎日、宿泊して横になり体を休めるのであれば、そのあたりも頭に入れながら進まないといけなかったです。特に兵庫日本海側、鳥取県や島根県は宿泊施設は少ないようで、現地では計画が立てにくかったです。京都の舞鶴周辺はCPの西舞鶴よりも手前の東舞鶴の方がホテル等は多いようです。また、鼠ヶ関ではGW後にコロナ禍も踏まえ営業を控える宿もありました。糸魚川も基本的に宿が少ない中、仕事で利用される方が多くいるようで、ホテルは喫煙室しか残っていませんでした。なお宿が少ない場所は、当然宿泊料金も上がります。1日どの位走って、どこで休めそうか?を特に後半に行くほどイメージを持っていないと、行き当たりばったりで、現地で疲れてきて確認したり、考えるのは難しかったです。人それぞれだと思いますが、参考までに自分の1日の走行距離は、平均して70キロ程度ではないかと思いました。

5 4にも関連しますが、送られた30枚の地図を読み込んで、予め地図に書き込み等して、現地で自分の位置がすぐわかるように準備しておくことがとても大切だと感じました。現地での日々は書き込み等をする時間と余裕はありません。コースと地図上の赤のラインの国道と黄色のラインの県道の交差点は交差点名が必ずあるので、書き込んでおく。交差する川の名前も記載が無い川は書き込むと自分の位置がすぐに確認出来ていいと思いました。できたらコンビニ、道の駅、公衆トイレ等の有無位をわかるようにしておくで現地に行き安心かと思います。行けば何とかなるのかもしれませんが、準備(予習)しておけば、不安も解消されますし、現地でその分体のケアや休息時間に使えます。

6 コースアウトしないようにするためには、コーナーが複数ある場所(例えば酒井市街)等迷いそうなところは、予めその地点をグーグルマップ等でよく調べておき、慎重に確認しながら進む。特に拡大図は迷わないようにとの配慮からあるので、よくよく確認しながら進むといいです。私は

せっかく拡大図がある場所で2か所コースアウトしてしまいました。

7 景色やコースが単調になっても雨が降っても走り、歩き続けるには、やはり「覚悟」が必要です。私のように梅雨入りしてへたったり、社会情勢でスタートを躊躇する（国民としてどう行動するのかは考えないとだめですが...）ようでは、元々完踏は難しかったです。梅雨に入ったとはいえ、振り返ると、1日通してずっと雨が降り続くわけではなく、降ったり止んだり、むしろピーカンより走りやすいこともありました。天気予報も梅雨時は3日位でコロコロ変わりますので、きっと何とかなる、っていうポジティブな気持ちも必要かと思いました。現地でわかりましたが、そもそも日本海側は雨模様の日が多いようです。雨は付きものと思っていた方がいいと思います。

8 記録を狙うなら別ですが、長丁場なので、行程の中に柔軟性も必要かと思いました。例えば、肉体的あるいは精神的にどうしても走れないなら、宿泊費は余分にかかりますが思い切って1日休養を取ってみるのもありかと思いました。私の場合は金沢で雨降りでしたが、行く気がしなければ、もう1日同じホテルに留まり、休息も兼ねて後半の計画をある程度立てて、翌朝出発する選択肢もあったと帰宅して思いました。これは予めがっちり宿泊を予約すると難しいと思いますが・・・。一斉スタートで最後にゴールされた方は、足を痛めて1日療養されていました。

9 先立つもの（費用）が結構かかります。ビジネスホテルが1泊5千円前後として、飲食費等合わせて平均して毎日8千円程度かかりました。往復の交通費、前泊・後泊等も含めて概算ですが、15万弱程度使いました。続けていたら、最低でも25万円程度はかかったと思います。やろうと思いついたときから貯金は必要と思いました。

【最後に】

厚木に帰宅して、完踏された皆様の不撓不屈の走りの結果を見て、足は残っていたのにすごくもったいなかったな、と感じています。

このレース（旅）は長丁場なので、心折れそうになったら、思い切って1日休んでみる、あるいは最低限次の行けそうなところまで行ってみる等し、とにかく継続することが最も大切だと感じました。