

2012.10.7~8 青谷 瑞紀

## 神宮外苑24時間チャレンジ 手記



走ることが苦手で、ずっと避けてきた。

今年3月の小江戸大江戸200kマラソンに誘っていただいたことをきっかけに、シーカヤックレース一色だった生活が、がらっと変わった。

昨年11月末に小江戸大江戸の試走会に参加したのが初のフル越え、ベテランランナーの皆さんから42.195k地点で拍手をいただいたのが懐かしい。もう少しで、ランの世界に飛び込んで一年、初心者マークが取れるが、ウルトラの世界は奥が深いので、もちょっと・・・、というよりずっと付けておきたい気分。

### ■3月 小江戸大江戸200kフットレース

始めは右も左もわからず、試走会に出ては素人丸出しの質問の嵐。ベテランランナーの皆さんは目が点になっていたそう。

「ザック小さいですね、いったい何が入っているんですか?」「ゼッケンってどうやって付けるんですか?なるほど、安全ピン買って持って行かないと。」「10分づつ道路で仮眠って、疲れ取れるんですか?」「ポンチョ?レインウエアじゃないんですね。傘さしても走れるの?すごい!」etc.etc.

ウルトラに必要なザックやウエアやインソールのお店、ウールの5本指ソックス、帰宅ラン、痛み止め薬・・・知らない事だらけで、毎度毎度、吃驚し通し。特に肉刺や爪や腸頸靭帯炎、貧血、浮腫みに関しては、もぉー聞いてないよーおという感じ(泣)。

それでも、止めようと思わなかったところが不思議。

小江戸大江戸200kの完走記を書いた。恥を忍んで出来るだけありのままに。体育会出身ではない普通の女性会社員が、無理とか可能性とか、そんなものを蹴散らして一歩前に突き進む。ランの素人だからこそ書ける、感じたままを留めておきたいと思った。

### ■4~5月 川の道520k

小江戸大江戸200kが思いがけず面白かったので、川の道520kにエントリー。参加資格はありますか?と尋ねられ、先週小江戸大江戸200kを走りましたと言うと、断る理由は特にありませんから、早めに申し込んで下さいと言ってくくださった。

よくわからずに520kを走り、制限時間を大幅に超えて日本海へ。痛い目、苦しい目、悔しい涙にもたくさん会ったお陰で、喜び、温かい応援、諦めない心にも出会うことが出来た。

源流を突き止めようと沢を登り、半島や島に渡ろうとカヤックを漕ぎ、頂からの景色が見たいと山に登ってきた・・・ジャーニーランにも同じ喜びが流れていた。ジャーニーランにロマンを感じ、走ることが好きになった。

### ■6月 トレニックワールドin越生40k

今年は色々なランの世界を体験して、来年は自分に合いそうなものを深めることにした。6月、初めてのトレイルランニングに参戦した。やっぱり山が合っている、下り坂の風切る感じ、鳥の鳴き声、季節の樹や花々、虫・・・楽しすぎる。ランで初めて優勝、いつかスカイレースにも出てみたい。

### ■7月 猛暑、50km×3連走

ニュースで、激しい運動はお避けくださいと言っているのに、集う沢山のベテランランナー。濡れた衣服が擦れる、給水の仕方がわからない、飲んでもすぐに吐いてしまう・・・より多くの知識と経験が要ることがわかった。「猛暑の中、厳しさと苦しさを、楽しさに変えながら」と書かれた完走証をいただいた。ひよっこながら、胸の底の方にウルトラランナーの誇りのようなものが生まれた、嬉しかった。

### ■9月 雁坂峠越え秩父往還143k

川の道のリベンジに、雁坂峠越え秩父往還143kに参戦。川の道を応援して下さった方々に感謝の気持ちを伝えたい、その一心から3位で完走。翌日、雁坂峠で転んだ時に痛めた足首が腫れる。全治3週間、神宮外苑24時間走当日まで安静を余儀なくされる。練習しなければという不安を、理性でカバー。



## ■10月 神宮外苑24時間走

ひよっこの私にハンドラーをしてくださる方が見つかった夏前。ある方が「ハンドラーの方にレースで頑張る姿を見せることが、感謝を伝える最良の方法だよ」と教えてくれた。練習の邪魔になる髪を20センチ切った。7月猛暑の公園で、一人24時間走の練習をした。

神宮外苑はひよっこランナーの私にとって、かなり敷居の高いものだった。即断即決の私でさえ、エントリーまでに一週間悩んだ。トップランナーに失礼にならないよう、素人っぽさを排除しようと世界大会のブログの画像を拡大しては、見様見真似でエイドの準備をした。

3週間走ってない、度胸で行くしかない。

「トップランナーの胸を借りて走らせていただく」そんな心持ちでレースに向かうことにした。

ハンドラーの方と大した打ち合わせも無いままスタート。

「30分に1度くらいしかエイドに寄らないから大丈夫」そう言ったのにも関わらず、毎週飲食物を持って待機してくれるハンドラーに感謝。以心伝心、顔色や走りから、飲みたいもの、食べたいものなど、私の希望を全て汲みとってくれている。驚きと感謝。

ランナー以上にハンドラーの方がたいへんだ。果たして、私にもあのような細やかな気配りと、行き届いたサポートが出来るだろうか。

走路員をしてくださる方々が絶えず応援してくださる。初めて参加する公式大会だったが、アウェイな感じがせず、安心して走ることが出来た。夜通し、同じ場所に立ち、車や歩行者、安全に気を配る。たいへんだと思った、感謝して通り過ぎる。

3連休にはくびき野100k、ハセツネ他、各地で様々なレースが行われていた。夜通し走り、早朝ゴールして応援に駆けつけてくれた人もいた。約1.3km毎にハンドラーや応援してくださる方が待っていてくれる。それに甘えてしまう自分がいるが、本当に励みになる。

3週間ぶりに走れる、水を得た魚状態だった。久しぶりに走れることが嬉しかった、楽しかった。時速9kと決めていたが、気持ちよいと思うスピードでかなり飛ばして走った。それなのに、1時間走って8位と聞いてがっかりした、やはり甘くない。自分のペースで行かないと潰れそう。

徐々に走ったため40kで足が固まったが、決めたスピード以下に落ちれば終わる。持久走で一時楽をすれば、取り返すのにもものすごい労力が必要、必死で食いついた。70kまでじっと我慢して痛みを耐えながら走った、足が戻ってきた。午前3時、体が楽になりスピードが上がった。いつもながらの超スロースターターぶり、何故だかいつも140k以降に元気が出る。

6位とさほど差が無いことを教えていただいた。あとちょっと頑張ればという後悔はしたくない、一度諦めた順位に再度こだわって走った。思いっきり走りた気持ちを抑え、痛めた足首を捻らないよう、スタミナを切らさないスピードで、最後まで注意深く慎重に走った。

歩いている人の姿を何人も見かけた。故障、捻挫、眠さ、吐き気・・・皆さん色々なものと戦いながら歩いていた。走りたのに走れずに歩いている、多分走る事よりもっと、ずっと苦しい。でも休まずに歩き続けている。私はまだ走れている、その人たちよりは頑張っただけで当然だ、止まるなんて許されない。練習会で先輩ランナーが言っていた事を思い出す。

「歩いてもいいから、ウルトラランナーなら移動し続けろ。

諦めなければ、いつか足は必ず戻る。」

どうすれば、出来るだけ長く走れ、出来るだけ遠くに行けるのか、自問自答し、試行錯誤した24時間だった。

明け方、トップランナー達はますます力強い走りを見せる。私よりずいぶん年上の招待選手の背中、ただただ凄い、魅せられる。最後、カウントダウンが始まると、生命力そのものといった迫力ある走りが神宮外苑を取り囲む。24時間走の熱気、24時間走が終わった事を知らせる、あちこちから聞こえる木の棒を置く音が美しかった。

走り終わった日は、安堵感に包まれ、暫くは走りたくないなあと思っていた。しかし翌日になると、故障をかばわなければもっと思い切り走れたのに、来月もう一度走り直したい、と悔しい気持ちがこみ上げた。

打ち上げ&反省会で、今年世界大会に出られた方に色々とお話を伺った。わざわざ、女子世界ランキングの表にアンダーラインを引いて持ってきてくださった。ますます24時間走に興味湧いた。

来年は、最後の最後まで追い込めるランナーに成長して、きちんと調整して神宮に戻ってきたい。

走路員やエイドなど運営スタッフの皆様、ハンドラーのあさ兄、師匠STさん、AS先生、応援に駆けつけてくださった沢山の皆様、長い時間本当にありがとうございました。半周したら皆さんの笑顔に会える、そう思いながら繋いだ190kmでした。



- ♡ 第8回川の道日本横断フットレース完踏記  
『川の道は人の道520kmマラソンは心の旅』  
<http://sportsaid-japan.maxs.jp/saj.files/right.files/sankaki/result/12kawanomichi-aotani.pdf>
- ♡ 第15回雁坂峠越え秩父往還143km走完走記『川の道は雁坂へと続く』  
<http://sportsaid-japan.maxs.jp/saj.files/right.files/sankaki/result/12karisaka-aotani.pdf>
- ♡ 第2回小江戸大江戸202kmマラソン  
『ひよっこ完走記』  
[http://www.trainic-world.com/notes/2012\\_koedo-ooedo202k\\_mizuki.pdf](http://www.trainic-world.com/notes/2012_koedo-ooedo202k_mizuki.pdf)
- ♡ 第1回トレニックワールドin越生40km『トレラン試走記』  
[http://www.trainic-world.com/notes/2012\\_in-ogose\\_mizuki.pdf](http://www.trainic-world.com/notes/2012_in-ogose_mizuki.pdf)
- ♡ 伊豆半島一周シーカヤックソロキャンプツーリング完漕記  
前編<http://nama.blog.so-net.ne.jp/2008-10-25>  
後編<http://nama.blog.so-net.ne.jp/2008-11-11>