

## ひよっこ完走記

2012.03.03～4 みずき

### ■エントリー前

2011.9.24

Facebookを始めた頃、小江戸大江戸200kという書き込みがちょこちょこ入るようになった。史跡や建築を廻るツアーの宣伝か何かだと思ったが、一応ググって見たらウルトラマラソンというものの一つらしい。

発信者は、この夏、南相馬の子供達をキャンプに招待するボランティアで知り合ったSTさん。

みずき：小江戸大江戸200kって何・・・？と思い調べてみたら、ウルトラマラソンのことなのですね。すごいですね～！参加資格を得るのも、難関ですf^-^。（←走るのが苦手ですずっと避けていました。。）

STさん：チャレンジしてみますか？この大会を完走するとスパルタスロンの参加資格が取得できます。お待ちしております。

（みずき：スパルタスロン？→ぐる。ふ～ん、世の中にはまだまだ知らない世界があるもんだ。面白い。）

みずき：ん～フル走ったのが12年前・・・大丈夫かなあ。。。これも何かの縁かなあ。。。

STさん：大会概要を送りますのでメールから概要を請求してください。「思い立ったが吉日」ですよ！

（みずき：あ、その言葉好き^-^）

2011.9.25

シーカヤック仲間の結婚式に出席

みずき：トライアスロンの練習仲間が居なくて・・・誰か知り合いいる？

友人：同級生の旦那様が佐渡トライアスロンに毎年出ていて、ランナーズクラブで練習しているって聞いたけど、連絡とってみる？

みずき：みるみる^-^

2011.9.29 (木)

午前中友人からメール：木曜日が練習日らしい。

午後みずきからメール：今、競技場にいるんだけどその人の名前教えて。

友人からメール：はやっ、流石フットワーク軽いね～。

(自己紹介して練習に参加する事に。)

みずき：小江戸大江戸に参加しようと思っているのですが。

ベテランランナーの方々が口々に：やめとけ、絶対故障するぞ。少しずつ練習すればもっと速くなれるのに、もったいない。でも、クラブメンバーの中にアイアンマンレースやウルトラマラソンの人も居るから色々教えてもらおうと良いよ。

みずき：中距離トラックスピード練習についていけない。最後尾を1周遅れて息切れしながら走る。。。とほほ

2011.9.30

みずき：昨夜、ランナーズクラブに入ることになりました。3月までに足が出来上がるか??ですが、200kmマラソンに参加してみようと思います。ランはド素人です、援護射撃よろしくお祈いします☆

100kmの走力に匹敵するだけの経験を申し込み用紙に列挙する。

シーカヤックマラソン受賞歴、カヤックソロキャンプツーリング、トライアスロン、雪山・夏山、日本横断、アメリカ野外訓練、国内夏冬冒険教育訓練・・・etc.etc.

STさん：明日から2月青梅マラソン(30km)の受付開始。まずはエントリーしてみませんか?応援しますよ!

みずき：青梅エントリー完了^-^／

2011.10.25

みずき：試走会のお誘いありがとうございます。11月26日と12月03日の練習に参加希望です。

STさん：ウルトラマラソンの経験者も一緒に練習しますから、色々ノウハウを聞き出してください。優しい人達ばかりです。1月にナイトラン108kmの練習会を予定しています。こちらはぜひともスケジュールを空けておいてください。

みずき：了解ですp(^-^)q

2011.10.28

みずき：11月26日の試走会に向けて、体作り・装備など、どんな準備が必要ですか？何しろ走ったことないので・・・特に故障とか不安が・・・。

STさん：①体作り・・・ジムでも外でもまず走り出してください。でもトライアスロンで走っていますよね？できれば毎日～隔日。10kmでも20

kmでも。隣の人とおしゃべり出来るスピードで。週1回は長時間走。26日は10時間くらい走ります。

②装備・・・着替え・携帯食を背負って走りますので、小さいリュック（アトスポーツなどで紹介してくれます）、ぺらぺらな上着（モンベルなどお手頃）、晴れていれば半袖、下はスキんズ・C3fitといったタイツが多いです。シューズは長距離用。

## ■ラン、事始め

2011.10.31

みずき：今朝、初通勤ラン15km^-^

STさん：すごいすごい！早速の通勤ラン。

時間の使い方を悩む

月：タヒチアンダンス&MTB通勤

火：ロングスイム1.5km～2 km

水：オフ^-^

木：ランナーズクラブ練習会（中距離）orバドミントン部練習

金：スイムフォームチェック

土：ランナーズクラブ朝練会（長距離）

日：月1回ヨットレースorシーカヤック

暫くこんな生活、う～ん、忙しい。。。でも短期決戦なのでやむなし。トライアスロンとシーカヤックレースがシーズンオフなのが救い。

（来年1月以降、ランのみに集中する生活に転換。）

## ■試走会

2011.11.26

第1回試走会（川越～玉淀）晴れ

強者揃いに緊張、STさんしか知り合いがない。ド素人なので恥を捨てて周りに声をかけ色々教を乞う。「ゼッケンってどうやって付けるんですか？」

強者ランナーの方々：「えっ?! 走った事ないの? ある意味、凄い!」

みずき：すみません。。。何も知らないもので・・・、カヤックのゼッケンには紐がついているし、トライアスロンはゼッケンベルト持参だし、ウルトラはリュックを背負ったり降ろしたり、いったいどこにつけるのかな～? と。。。

強者ランナーの方々には苦笑されながらも、色々丁寧に優しくおしえていただきました（ほっ、ちょっと安心）。もっとストイックかと思ったら、和気あいあいと冗談言いながら12年ぶり（初 f^-^;) フル越え51Kmを走りました。

2011.11.30

みずき：週末の試走会ではお世話になりありがとうございました。

残り3回の試走会も参加したいのですが、もう満員でしょうか。迷子になりそうなのと、脚力にも不安があるので、是非参加したいと思っています。。。←参加okをいただいたので、4回とも参加。全部参加したのは全参加者中3人。

2011.12.3

第2回試走会（玉淀～川越 アップダウンコース40k）雨

朝から次第に豪雨。レインウエア上下で走るが寒い。なか卯休憩後は多分本番までの練習の中で一番寒かったが、この経験のおかげで雨と寒さに非常に強くなり、悪天候への不安も消えた。ベテランランナーの雨天時の持ち物やノウハウの数々を実際に見る事が出来、大収穫な一日。

しかし、坂での飛ばし過ぎに腸頸靭帯炎と外頸骨障害になり30km以降は激痛に苦しむ。本番は周りにつられても、絶対にスピードを出さないぞと心に誓う。

試走後大浴場にて

みずき：どう見てもランナー向きの体型じゃないんです。。。あちこち擦れて痛い。

女性ベテランランナー：こういう工夫をすれば大丈夫よ、体型なんて関係ないわ。

みずき：凄い、走る知恵袋だ。心強いアドバイスをいただいて安心する。

2011.12.6

STさん：ナイトランのご案内

みずき：参加させてください。15時間も走れるかなあ～

STさん：本番は36時間ですよ。夜走りのノウハウをがちりゲットしてください。ガスター10だとかモカ何ととか話題になる筈です。ライトはヘッドランプと懐中電灯、反射テープも。他者から認識してもらうためのものです。第3回、4回試走会で聞き出しておいてください。

2011.12.12

第3回試走会（川越～葛西臨海公園）晴れ

これ以降、土曜試走会→木曜日くらいにようやく膝の痛みが引く→木曜夜 ランナーズクラブで走る→ちょっと痛い・・・を繰り返す。

そして、週末試走会。コンビニに入り休憩をして膝や足首が冷えたまますぐ走る→激痛・・・を繰り返して悪化。茅場町あたりから膝に激痛。痛みは気力と集中力で乗り切れると思ってきたが、それとは無関係に膝で体を支えられず崩れそうになる、一足ごとの激痛を初め

て味わい、意識が遠のく。一緒に走ってくれた方が薬局でロキソニンを買って分けてくれる。優しさに感謝。湿布を買って貼り、だましだまし臨海公園へ。臨海公園の観覧車の向こうに見た夕日は金色に輝きいつもとは全く違って見えた。30kmまで調子良く走っていても、それを超えると調子が悪くなるという自分の弱点を知る。本番はおごらず、飛ばさず、計画的に走ろう。

ウルトラマラソン、スポーツ医の故障とストレッチ、栄養学、トレーニング方法、シューズ&インソール等グッズについてのHP、ブログ、雑誌、小説などを読みあさり、良さそうなものから何でも実験してみる。

2011.12.19

第4回試走会 (葛西臨海公園～川越) 曇り

とうとう痛みが引かないまま試走会へ。テーピングし過ぎてギブスの様な膝で参加、10kmで激痛。歩道橋の階段ですら、横を向いて手すりにぶら下がり片足ずつゆっくり下ろす状態。少しの間一緒に歩いてくださったベテランランナーの方にストレッチやスクワットなどについて教わる。

赤羽で泣く泣く帰る。皆の後ろ姿を見送りリタイアするのは、情けなさ+とても淋しく感じるものだとわかる、が、何と言っても今は走れないんだから仕方がない。

腸頸靭帯炎を経験した方が書かれたHPを読む。ありがたいことに、症状の経過とトレーニングの記録が時系列でまとめられている。やはり早くて3週間～4週間、治ったと思ってトレーニングを再開すると4ヶ月程長引くことがあるらしい。っていうか4ヶ月たったら、レース終わっちゃうじゃないかーあ。

休養も重要な練習の一環と捉え、1ヶ月きっちり休むことにした。毎日欠かさずストレッチ。膝のために出来ることは何でもする。担ぐ全てのグッズを一つずつ計り、計3.5kgあることが判明、1kgになるよう軽量化をはかった。シューズももう少し軽いものに替え、再度インソールを作る事にした。焦りは理性でカバーと自分に言い聞かせ続ける。心の底から走りたいよお。。。あ～片思い。

## ■ ナイトラン

2012.1.11

第5回試走会ナイトラン（川越～葛西臨海公園～川越 110km）曇り

全く練習出来なかった後に110km、膝痛が再発しないか不安。

案の定30kmで激痛～臨海公園までほぼ歩き。ベテランランナーの2人をこの真冬の夜に道連れさせてしまったという申し訳なさでいっぱい。

この日を境に、参加者の中で間違いなく一番経験の浅い私が、一番多く練習しないでどうする、甘えるな—という考えに変わった。こんな素人をエントリーさせてくださったSTさんにも申し訳ない。

カヤックなら練習したい分だけ、努力したいだけ出来るのに。。。走りながらお膝さまに伺いをたてる日々。「もう少し走ってもよろしいでしょうか」

帰宅ラン、昼休みラン、毎週末一人で地図を読んでの試走会が始まった。

レギンスをC3fitだと自分に言い聞かせ、リュックで通勤する日々。

一度に多くは走れないが、毎週末つないだ試走は、202kmコース2周分になり、コースやコンビニ、トイレ、自販機の場所が頭に入った。

必要最少の水量、一人試走で味わったハンガーノック予防分の食料計画。丼1杯食べきると走れなくなるという自分の特徴を知る。一度にたくさん食べられない分ちょこちょこ補給する作戦にする。

1月の試走は極寒・寒風、池が凍って一日中解けない。地図に情報をプロットするから時間がかかって、夜遅くなる。寒さ・暗さ・淋しさ・不安、地図読みや栄養補給のタイミングにも慣れた。人間は柔軟で強い。

## ■ 3週連続レース

2011.2.19 青梅マラソン

レースと名の付くものが好き。

スピードを出して走るのは初めて、会場に入っても全く勝手がわからない。人の多さに圧

倒される。スタートするとスイッチが入り全力で走る。

昨秋のシーカヤックマラソンとトライアスロンから半年のシーズンオフ、あ~やっぱりレースは良いなあ。膝、痛くない。そっか、ちょこちょこ走りをやめて大きな筋肉を使えばいいんだ。ブログで読んだ、胸から下が脚だと思って、適度に胸はって、腹筋使って。。。うん、絶好調。

## 2011.2.26 東京マラソン

軽く足慣らしと思ったが、スイッチが入る。人を縫い縫い中央分離帯を上ったり降ったり。30km、まさかの膝痛&内くるぶし下の痛み。

後悔一頻り。。。すぐ医者に行く。腫れて、水がたまっているような状態。仕事で座っていても、熱がひかずジンジンと私に安静を訴えてくる。

動かしてもいないのに痛いのは初めてだ。来週、出場無理じゃないの？と周囲からの声。

そんな気もする。スポーツ医に最後の相談に行く。

みずき：無理しても、まさか切れたり、折れたり、後遺症が残ったり、しないですよ（恐る恐る・・・）。

先生：もうちょっと早く来てくれれば、痛み止めの注射とか試せたのに。合わない人も居るから今からじゃ無理だなあ（困）。ここは切れたり、折れたりしないから大丈夫だよ。

みずき：安心しました♪切れたり折れたりしなければいいんです（嬉）。

腹は決まった。

今回は、普段シーカヤックレース前にしている以下のことをしなかった。

月～水：タンパク質中心の食事

木～金：炭水化物中心の食事・カフェイン抜き、直前の最大負荷練習

代わりに、胃腸を良い状態にするため、ヨーグルトやバナナなどのオリゴ糖を多めにとる、豚肉や鰹+ビタミンBの吸収を高める食材のメニュー、鳥レバーや切り干し大根など鉄分の多いメニューにご飯といった食事をゆっくり食べる、コーヒーやお茶はいつもより控えめにした。長い距離をゆっくり走るためには、普段通りのバランスのとれた食事が一番かなって自分なりに考えたので。でも、レースが終わってみれば、私の胃腸は極めて頑



丈だったらしく、今思えば要らぬ心配だったかも（苦笑）。  
一週間全く走らなかった・・・、というか走れる状態じゃなかった。  
・・・ことが、かえて良かった。

## ■2012.3.3～4

第2回小江戸大江戸202kmマラソン 晴れ・曇り

前夜

たくさん書き込みをした試走会の地図と、新たに送られてきた情報が追加された地図。どちらを使おう（悩）。新しい地図に情報を書き写す。各ポイント～各エイドまで残り何キロという情報と、エイド目標到達時刻を時間で割った5キロ毎の目標時刻を地図に記入する。結構時間がかかるが、最後のコース確認の意味もあるので最後まで記入する。これが、完走に大きく役立った。21時就寝。明日は4時起き。

当日

ウェアリングに迷うが、すごく厚手の超暖かいズボンで参加しますという参加者の書き込みを参考に、膝痛防止の意味も込めてタイツ+薄い中綿入りズボンに決定。代わりに上半身はごく薄着で腕まくりして走る事に。

出走直前までショートダウン210gとロングダウン280gで迷ったが、膝に爆弾を抱えているのでいつ歩いても良いように、玉淀エイドにロングダウンとライトを預ける。結局、ダウンは一回はおるだけで殆ど使わなかったが、備えることで精神的に安心できたので良かった。

会場にはウルトラ界のヒーローがっちゃん○んの姿。ゼッケンてどこにつけるんですか？と聞いた日以来の再会。「死ぬ気で頑張れ」のエールをいただき、テンションが上がる。

STさん始め試走会からお世話になっている皆様、試走会で一緒に走っていただいたAさんの姿、何かとてもほっとする。

スタート

小江戸コース

少し走るとゼッケンがじゃまで小物がしまえない。先は長いから付け直した方がいいよ、と参加者からアドバイスいただき付け直す。はぐれちゃいけないと、最後尾に追いつく(汗)。

36時間ぎりぎりくらいを目指している人いないかな？きよろきよろ

昨年36時間ぎりぎりで完走したHさんに付いて行かせてもらう。近くを走るS子さんとも意気投合、3人で楽しくおしゃべりしながら走る。

一人で寒い中試走してきたし、当日は一人で走る覚悟をして来たから、この春風とおしゃべりは最高の贅沢、ちょっと拍子抜け。

28kmエイドで足指の豆がつぶれる。その後、爪が見た事も無い青紫色に腫上がり、靴下の半分が血に染まる。長く走って脚がむくんだため、靴がちょっと小さかったみたい。痛みは相対的なものだから、腸頸靭帯炎と比べれば、痛いのにの字も感じない。

途中、HさんのスーパーガイドKさんが現れる。

Hさん「Kさんが来たからには、貴女方をゴールまで必ずお連れします」

あ～この台詞、格好良すぎる♪Hさん・Kさんが、絶えず体調やペースに気を配ってくれる。強さと優しさに大感謝。

その後、もう一人強者ランナーが加わり仲間5人で本当に楽しく走る。あ～ウルトラマラソンって楽しい。地図に書き入れた設定タイム通り、川越に到着。腿外側と膝に違和感。Kさんにテーピングしていただき出発。

## 大江戸コース

Kさんにペースを引っ張ってもらう。歩きが増えてきた。KさんHさんの背中を見ながら、はたと気づく。自分で走らなきゃ、ゴール出来ない。自分のレースなんだから、自立して能動的に走りを進めようー、考えを改める。

大江戸コース真夜中、Kさんのスポーツ医の先生がエイドを出してくださっていた。その他にも真夜中の私設エイドで元気をいただいた。

池袋からはHさんがKさんを私に託してくださった(じーんとした)。

夜が明けた。時間が押していたのでペースを上げて、東京を駆け抜けた。朝、東京を走って気持ち良い！調子が出てきた。葛西臨海公園に8時40分に着いた。こちらも予定時刻20分前、良い調子。再度、Kさんにテーピングしていただく。←ホントすみません(f^-^;)。

ランナーズクラブの日曜練習会メンバーとすれ違い、皆に声援を送られる^-^/。会えて嬉しい♪あと60km。どんなレースでも全距離の7割に到達すると、ペースとやる気が萎えるらしい。少しだれたので、ゴールは60km先ではなくもっと先、明日とイメージすることで、平常心に帰る。途中足裏に響くでこぼこ道に苦闘しながらも、そこを抜けてからは、フォームも固まり、スピードを上げて走る、楽しい。走れば走る程調子上がる。最後のエイドで雑煮をいただくと、あと14km。さらにペースを上げ、最後は、走り終わるのが勿体ないと全力で走りきる。

ゴール。35時間17分 77位

こんなひよっこを一から支えてくださったSTさんや、スタッフの皆様に迎えられ感謝感激。男気あふれるKさん・Hさんに大感謝。前半一緒に走りゴール後に絆創膏を貼ってくれたSさん、エイドで迎えてくれたAさんに感謝。この他試走会で知り合い導いてくださった、たくさんの皆様に感謝。

最後まで、一回も眠くなることなく、ご飯は美味しく、走るのは楽しい！と感じた35時間でした。生涯忘れられない感動をありがとうございました。思い出深い、大好きな道が増えました。

ウルトラマラソンが大好きになりました。