

第9回 神宮外苑24時間チャレンジ  
兼 IAU 24時間走世界選手権代表選手選考指定大会 手記

2014年11月8～9日

あおたに みずき  
No.152 青谷 瑞紀

あさのけんじ  
(ハンドラー：朝野憲司)



夢が叶いました。

「世界大会 in トリノで、日本代表として走るのが夢です。」  
今年の神宮の意気込みを、申込書に書いた。

223.989km 女子優勝 男女総合11位、お陰様で無事走り切る事が出来  
ました。ありがとうございました。

■ 昨年の神宮、ハンドラーのあさ兄にいとの打上げにてー。

「来年は神宮一本に集中して、トリノに行こうと思う。次の神宮で走り始めて3年、この1年に全てをかけてダメなら、何年やったってダメ。」

条件的には今年がベスト。「何度でも、何度でも、やり直せば…」は、今回は無し。99.99%ではダメ、100%失敗しない一発勝負に挑む。これで結果を出せなければレースを辞める覚悟。自ら決めた、たったワンチャンスのプレッシャーが重く押し掛かる。

「3年あれば人生は変わる」というCMが流れる、そうだなと思う。マラソンの世界など全く知らなかった3年前、24時間走の日本代表を目指す事など想像もしなかった。

## ■ 準備

準備は、身体3割メンタル7割。

「究極」や「最新」の脆さ、「中庸」と「歴史」の強み。心身健康に整え、準備することの大切さ。意識と無意識の間、集中力を自由にコントロールする能力。失敗や苦しみ、自然の猛威という名の全ての糧、その中で問い続け、走り続けた過去の自分にありがとうと言いたい。そして、仲間の優しい言葉、時にそれだけでない厳しさ、一生懸命な背中、本当に良い仲間恵まれた、幸せだと思う。

3月 一年前に鎖骨骨折した時に入れた、金属の抜釘手術。骨折前の走りに中々戻らない。何が変わったのか、どこがいけないのか、そこから性根を据えた巻き返しが始まる。元の走りに戻るまで、一人ひたすら、走りに走る。出来るようになるまでは絶対にやめない、いつだって自分との勝負は勝って終わると決めている。

5月 選考基準の変動や、世界大会中止などに惑わされたくない。夢の覚書を書き留め、目的と目標の違いを整理する。

## 『夢の覚書』

選考基準とか、参加の可否とか、順位とか周りの評価とか結果とか、私の気持ちにブレーキをかけるものは、自分以外にはありません。

誰に何と言われようが、好きだから、やりたいから、やるのです。この世の唯一の不変は自分の夢だと私は思って進んでいます。』

## ■レース前日まで

過去の神宮の手記集を、丁寧に読み返した。昨年はわからなかった、言葉の一つ一つの意味が、少しわかるようになっていた。来年、再来年、今はまだわからない言葉の意味を、身体でわかるようになりたい。

9月下旬、急遽、他のスポーツの海外レースに代打出場することになった。身体づくりの仕上げ、最後の追い込みをかけるべき大事な時期に、調整スケジュールが狂った。帰国後、遅れを取り戻そうと、食べずに走り込みを続けた未熟さ。そのせいで疲労が抜けず、交感神経優位で眠りが浅い。身体を顧みない不摂生から、神宮10日前に風邪をひき、また、脛の痛みから足首・中臀筋を痛め、歩くのも辛い状態となった。自己管理の甘さを悔いたが、レース直前でなく今で良かったとも感じた。一週間あれば十分に調整出来る自信がある、休養に徹することにした。結果、いつに無く完璧に疲労が抜けた状態でレースに臨むことが出来た。

大会10日前、舘山代表が「せっかくだからさ、世界大会狙おうよ。」と、言ってくださった。レースの受付では、井上監督が「期待してるよ。」と声をかけて下さった。こんな私に「期待」して下さる有難さが、走る力に変わる。

3年連続、ハンドラーはあさ兄。

ー昨年のハンドリングゾーン、雨の中、私を待つあさ兄の姿。カッパを着て、傘をさして、防寒着を着て・・・、一緒に24時間。他にも、今まで育て・応援して下さった方々、仲間、そのことを思うだけで24時間を走りきれ。出来るか出来ないかは問題じゃない、やるだけだ。自己内に向けられた意識の方向性を変え、ちっぽけな悩みから自らを解き放つ。

何の打ち合わせも練習もないまま、大会数日前。メールで、希望のペース配分をあさ兄に伝えた。今チェックリストを作ろうとしてたところ、とあさ兄。すぐ表にして返送してくれた、24時間の目標距離は223k。走るの私なのにありがとう、こんなバックアップが心の大きな支えとなる。この未来予想図を2人で現実に変えて行こう。

## ■スタート

大会3日前、心の準備は整った。

あとは決めた予定を、冷静に淡々とこなすだけ。

極めてニュートラル、リラックスした状態でレースに臨む。

ここ神宮を目指して来た顔見知りの選手達、待ちに待った晴れの舞台はなんて楽しい。



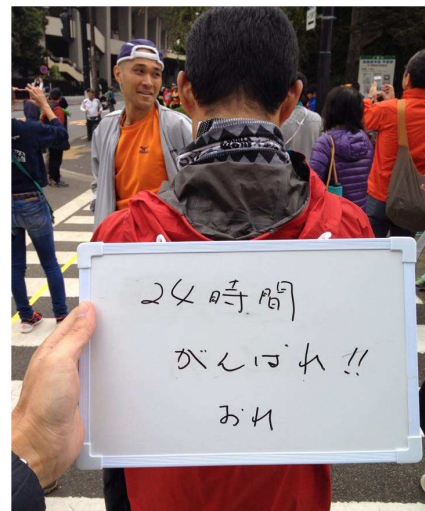
スタートして、ユニバで一緒の  
樋上<sup>ひがみ</sup>さんや、コータローさんと走る。榎木さんや武田さんや安孫子さん、落ち込んだ時に励ましてくれた大吾くん、チーム鳳やホライズンやマイスターその他神宮常連の皆様と、言葉を交わしながら走る。ここ神宮で共に走れることは何より楽しい。

今年は、あさ兄がホワイトボードを用意してくれていた。

「調子はどう、ご機嫌ちゃん？リクエストは？」レース中の楽しい筆談。

「あお姉<sup>ねえ</sup>放牧中」とな〜；自由に飛ばす私に、ちょっと速過ぎるとやや困り気味のあさ兄、前半泳がせる作戦に出たらしい。「OOk通過、エライと思う」・・・。

褒めたり、笑わせてくれたり、最高のメンタルとモチベーションを維持させてくれてありがとう。今年は仲間のハンドラーとしてウッチーもいる、心強い。ハンドリングゾーンはまるでお祭りのような盛り上がり。ハンドラーや応援に来てくれた仲間の元へ帰りた、毎周1325mを帰巢本能全開で走る。



最初の100kを9時間45分くらいで通過、トイレも行かずに11時間半走り続ける。120kで12時間を少しオーバーしたが、だいたいクリア。さてと、ここからがやっとスタート。疲れも無く余裕があるので、16時間までは時速10kをキープ、160kを16時間30分で通過。あとは気さえ抜かなければ楽に220kを越えられる、計算通り。

悪天候の中、途中途中での応援、走路員の方、逆走応援してくださる方々、熱い応援で終始楽しく走れる。感謝と魂を込めた走りで応えたい。選手たちの力強い走り、大きなパワーが伝染する。

途中、雨が2回程降ってきた。雨が降ったらこっちのもの、雪が降ったらこっちのもの、かんかん照りなら、台風なら、夜通しランならこっちのもの。土砂降りや大雪注意報のナイトラン、台風のアルプス縦走、真冬の真夜中河川敷、0泊3日のソロ走り旅、灼熱の242k練、ひたすら長い登り坂・・・厳しい条件は私にとっては好都合。



唯一の心配は、雨の中、風邪を引いているあさ兄の体調。

## ■20時間経過

「このままでは、220kを越えるのは難しい」とあさ兄、やる気がそがれ、疲れを感じ始める。20時間休まず走っているのだから、疲れて当たり前という言い訳、甘えが出る。1分だけ横になろうと迷い、立ち止まる。

そこへ安孫子さんが通りかかった。

さくら道、24時間走世界大会、その魅力を教えてくださった安孫子さんに、ここでも救われる。

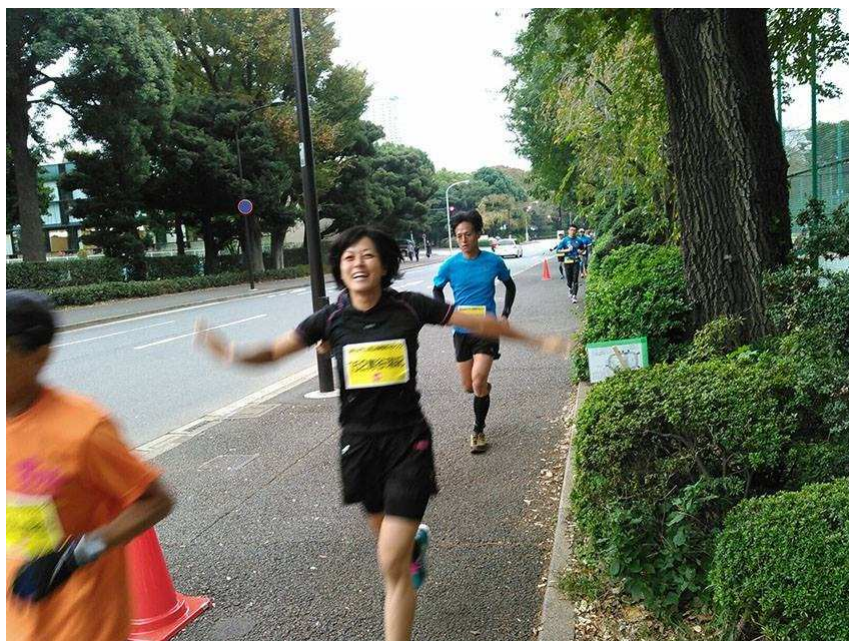
「こんなチャンスめったに無いよ。だめだよ、チャンスを掴まないと。」すぐにスイッチが入る、気持ちの切り替えの速さは持ち味の一つ。このスイッチ、自分で入れられるようにならないと。

走り出した安孫子さんに数十メートルついていく。スタート時より力強い走り、走れないと思っていたのは気持ちだけ、まだまだ走れる自分に驚く。きっと、表れている力は氷山の一角、人間の潜在能力の大きさを体感出来たのは、このレースでの大きな収穫。そこにあると思っていた限界は、どれほどまでに遠いところにあるのか、想像を絶する。

ゴール後に聞いたら、ごめん計算間違えてた～なんてあさ兄。こんな事くらいで揺らぐなんて、まだまだだなぁ自分、良い経験になった。

## ■ゴール

220kを越えて内々定基準をクリアしたゴール前。大会後は世界大会への練習にスムーズに移行することを頭の隅に置き、ダメージを残さないよう注意して走った。最終周回、ハンドリングゾーンにぎりぎりで駆け込む、チップをあさ兄から受け取る、スピードを上げてゴール、チップを踵に置く。あさ兄が来てくれた、安堵と感謝とやりきった感でいっぱい。



それでもまだまだ、いつまでもいつまでも、神宮を走っていたいという思いが湧いてくる。24時間ぐるぐるぐるぐる、走っても走っても走っても、やっぱり走るのが好きー。ただただ走るだけを許される幸せな時間が去って行く。応援に駆けつけてくれた沢山の仲間とその場で乾杯、久しぶりのお酒が美味しい。あさ兄との濃密な時間、終わって数日はハンドラー病、何か身体の半分が足りない感じ。こんなところも24時間走の面白さ。

大会前に読み返した仲間のメール、「大丈夫、青ちゃんなら出来るよ。きっと最高のゴールがあるよ。」って、本当だった。

ゴールの景色は、想像以上に素晴らしく輝いていた。憧れの工藤真実さんから賞状を受け取る、夢って叶うんだって初めて思った。

ゴール後、あさ兄からファイルを渡された。忙しくハンドラーをする傍ら、次なるレースの為に、密かに詳細な記録を残してくれていた。不休で共に闘ってくれて本当にありがとう。私は3年間、本当に素晴らしいハンドラーに恵まれたと思う。ハンドラーがあさ兄でなければ、この距離を踏む事は無理だった。



#### ■最後にー

優しいハンドラーのあさ兄、ランの世界に入るきっかけを与えてくださった小江戸大江戸TWの島田さんと、あたたかく見守って下さるベテラン会員の皆様、ユニバーサルRCの浅香先生と子ども達・大好きなユニバの仲間、世界大会やさくら道の魅力を教えてくださった安孫子さんや本田さん・M@平塚の皆様、館山代表とエミさん始めスポーツエイドジャパンの皆様、山や海外レースなど色々な世界を教えてくださいなチーム鳳の皆様、ひよっこランナーをあたたかく導いてくださりありがとうございました。

さくら道や神宮で支えてくださった皆様、台湾24時間走で自己との闘いを見せて下さった招待選手の皆様と江戸一のコーチ、鍼の先生、骨折手術担当の先生、毎週末の夜通し走り旅を、心配しながらも黙って送り出してくれた家族、この他今まで練習やレース等でお世話になった沢山の皆様、そして神宮を今年も安全に運営して下さった井上監督・走路員・運営スタッフの皆様に、感謝申し上げます。

24時間、昼夜、雨の中、たくさんの応援をいただき、ありがとうございました。会いたい方々に一度にお会いすることが出来るのは、この大会の好きな所でもあります。熱い声援に押され、一步一步進む力をいただきました。

レース中は、一年間練習に耐えて集った沢山の選手の皆様に励まされ、望みを繋ぐ事が出来ました。いい時も、悪い時も、ここ神宮を共に周り続ける、その姿を目の当たりに出来る、そんな神宮24時間走が大好きです。



素晴らしい仲間・先輩ランナーの皆様に恵まれたからこそ、叶った夢でした。

夢の続きは世界大会、しっかり出し切りたいと思いますので、応援よろしくをお願いします。