

2016年3月7日月曜日。午前2時30分。アラームの音で深い眠りから呼びさまされた私は、一瞬自分がどこにいるのかわからなかった。

「そうだ、これから小江戸大江戸マラソンの200キロを走るんだ」

ひげをそって、テーピングをして、着替えて、それから・・・いや待てよ、レースは終わったんじゃないのか。

次第に覚醒されてきた脳は、現状を把握できるようになってきた。

着ているものは2日間着ていたランニングシャツとランニングパンツのまま、帽子やリュックはベッドの上に脱ぎ散らかされている。両足のテーピングも貼ったままである。靴下を脱いでいるのがせめてもの救いか。

だんだん思い出してきた。

レース終了後、ホテルの部屋にたどり着くと同時にベッドに倒れこみ、もうろうとする意識の中で完走報告のLINEを送信したのが18時41分。そこから荷物の整理や入浴をするのは不可能だと判断し、翌朝の出発時間から逆算してアラームを2時半にセットしたのだった。8時間近く泥のように眠っていたようだ。

記憶はレース前にさかのぼる。

長時間走り続けると、肉体と精神はどうなってしまうのだろう。これまでに24時間マラソンを2回走ったことがあるが、その時は幻覚も見なかったし、幻聴も聞かなかった。若干の眠気はあったが、身体には特段大きな変化はなかった。走り終わった時に達成感があったものの、時間が経つにつれ少し物足りなさを感じるようになってきた。

足元はフラフラになって、聞こえるはずのない声が聞こえてきたり、見えないはずの風景が見えたり、そんなことを期待するのもおかしなものだが、無事に完走できること以上に、普段できないような体験ができることを楽しみにしている自分がある。おかしなものである。さて、204kmの彼方にはどんな自分が待っているのだろう。

午前8時 スタート

450人のウルトラランナーは川越市の蓮馨寺をスタートした。お祭りムードの蓮馨寺から一步外に出ると、当たり前だが日常の景色が流れている。

荒川の土手に出るまでの一般道ではどうしても信号に引っかかってしまう。コースの予習は入念に行ったものの、できるだけ他のランナーに着いていこうと思っていたので、信号の度に先行ランナーから離されると少しだけ焦ってしまう。とはいえ、信号停止に焦るのは初めの頃だけであるのは、これまでの経験でわかっているのだから、焦らずのんびり行くことにしよう。

今回のレースでは、地図と共に100項目におけるコース案内が事前に送られてきた。例えば「6.5km 工業団地入口 信号機のある交差点を左折→50mを右折し小道に入る」とある。この説明と地図を照らし合わせて、なんとなくコースのイメージは出来上がっていたのだが、実際に走ってみて（当たり前であるが）説明の通りであったのには感激した。

トイレ問題発覚

12.7km、平成の森公園で初めてトイレに立ち寄る。まずウエストポーチを外して肩にかけ、ゴム紐で腰に巻いたナンバーカードを胸までずらし、ランニングシャツとインナーシャツを捲し上げ、ランニングパンツのひもを解いて、最後に防寒用に穿いたコンプレッションタイツのひもを緩めて下にずらす。終わったあとは逆の順番で身だしなみを整える。これは結構面倒くさい。なんとか改善しなければ。さてどうしたものか。

最初のエイドにて

21.1km、吉見エイドに到着。

あわてず焦らず落ち着いて次のエイドまでの準備をしよう。ボトルに水を補給し、補給食をリュックから取出しウエストポーチに移し替える。ちゃんとトイレにも行って・・・やはり面倒くさい。仮に10キロに1回トイレに行くとする、少なくともこの先18回はこの面倒くさい作業を繰り返さなくてはならない。いっそ、タイツに穴をあけてしまおうか。

気分一新、再出発だ。レースはまだ始まったばかり。心配していた昨夜の睡眠不足も全く影響がなく、万全の体調で心身ともにリラックスしているのがよくわかる。

完璧な補給計画、そして計画の破綻

ここで今回の補給計画に触れておこう。今回のレースも、これまでのウルトラマラソンと同様に、一切固形物をとらず、もっぱらパワージェルを補給食とすることにした。但し、5km毎に1個補給すると、200キロ走り通すには40個のジェルが必要となってくる。

さすがに40個のジェルは飽きてしまうだろうと思い、初めての試みとして半分の20個をスポーツ羊羹にチェンジした。ジェル20個と羊羹20個、それにBCAAやクエン酸の補給サプリを加えると、結構な重量になる。後半の大江戸コース分は蓮馨寺エイドに預けたものの、それでも背中リュックは、はち切れそうになった。

手島エイド(32.7km地点)までにジェルと羊羹を3個ずつ食べた。羊羹は決してまずくはないのだが、正直言って飽きてしまった。小江戸コースの終盤を迎えた頃には、胃がジェルを受け付けなくなったので、ここから先は羊羹だけでしのぐことにする。後半の大江戸コース用のジェル11個は、蓮馨寺に置いていくことにした。

補給計画は破綻した。まあ、コンビニもあるし、なんとかなるだろう。

コンビニ歴訪録

普段、まめに家計簿をつけており、買い物をした際のレシートは捨てずに残すようにしている。習慣とは恐ろしいもので、レース中に立ち寄ったコンビニのレシートは全て残っていた。いつ、何を買って食べたのか一覧表にまとめてみると、その時々状況が思い出される。

94km地点でカッターナイフを購入しているが、これはトイレ問題に決着をつける一大決心をしたためである。真っ暗な駐車場の片隅でランニングパンツをおろし、カンを便りにコンプレッションタイツに切り込みを入れた。一か八かの賭けである。切り込みの場所が悪いと、新たな別の問題が発生し、それはそれで大変なことになってしまう。

切り込み作戦は大成功。絶妙の位置に切り込みを入れることができたおかげで、これ以降、トイレに関しては全くストレスがなくなった。走っている最中も大丈夫だ。

100km以降は、ほぼ10km毎にコンビニに立ち寄っていることがわかる。時たま、水の補給以外にもパン、ドーナツ、シュークリームといった「甘い」食べ物を買っているが、これについては後述する。

距離	時刻	店名	買ったもの
45km	13:13	ファミリーマート	い・ろ・は・す天然水555ml
94km	20:41	セブンイレブン	い・ろ・は・す天然水555ml カッターナイフ
110km	23:07	ポプラ	クリームパン アサヒワンダーモーニングショット
116km	0:14	ローソン	2個入りパン い・ろ・は・す天然水555ml
128km	3:32	ローソン	い・ろ・は・す天然水340ml
139km	5:31	ファミリーマート	クリームパン モンスターエナジー
151km	7:51	ファミリーマート	ミルクドーナツ カフェオレ
161km	10:05	ファミリーマート	シュークリーム ファミマ天然水津南340ml
170km	11:31	セブンイレブン	い・ろ・は・す天然水340ml
180km	12:49	ファミリーマート	ファミマ天然水津南340ml

どうにかならんのか、胃のムカムカ

小江戸コースの終盤から、次第に胃がムカムカするようになってきた。予想されたことなので、胃薬を携帯していたのだが、これまた予想通り、胃薬を飲んでも全くよくなる気配がない。

ただ、これだけ長い時間走っていると、次第にムカムカの兆候がわかるようになってきた。どうやら私の胃は、お腹が空いてくると機嫌が悪くなるようである。精神的にはレースを楽しんでいるものの、やはり肉体的には相当なストレスがかかっており、胃酸過多になっているに違いない。

コンビニで買ったパンやシュークリーム、エイドでのおにぎりやうどんを食べたあとは、胃のムカムカが治まったところを見ると、この推測は概ね正しいのではないかと思う。但し、良い状態がずっと続くわけではない。「ムカムカ→食べる→治まる」の繰り返しである。

トレイルランナーのヤマケンの真似をしてレース中の固形物を避けてきたが、どうやら私の場合はある程度の固形物が胃の中にあっただ方が良さそうだ。次回以降のレースの教訓としよう。

ちなみに、ムカムカのピークは成願寺エイドでカレー臭が充満した地下の部屋に入ったとき。部屋に入って匂いを嗅いだ瞬間に胃液が逆流して、危うく吐きそうになった。カレーが美味しそうであっただけに、食べられなかったのは残念だ。

どうにかならんのか、この眠気

前日は、興奮してあまり眠ることができなかった。幸い、睡眠不足による体調不良はなかったが、21時を過ぎたころから無性に眠くなってきた。普段の生活リズムから考えて、少し早すぎないか。やはり昨夜の睡眠不足の影響か。

走っているときはそうでもないのだが、歩きはじめると、途端に眠くなる。右へフラフラ、左へフラフラ、まるで酔っ払いだ。目を閉じたまま歩いていて、はっとして目が覚めたこともあった。

125km 過ぎ、こらえきれずに 5 分だけ寝ることにした。携帯のアラームを 5 分後にセットして、見知らぬマンションの階段の踊り場で壁にもたれかかって目を閉じると、一瞬で深い眠りに落ちた。

5 分後、ピ、ピ、ピッというアラームが遠くで鳴っている。薄らと目を開けた私の前を、一人、また一人とランナーが過ぎていく。さあ、出発だ。レースは残り 79km。

走り始めたのはいいものの、困ったことにさっきより眠くなっている。頑張れ、128km の成願寺エイドはもうすぐだ。そこまで行けば、何とかなるぞ。

カレー臭と吐き気は気になったものの、それを上回る睡魔に負けて 15 分だけ寝ることにした。先ほどと同じように携帯のアラームをセットして、但し、周りに寝ている人がいたのでマナーモードにして、手に握りしめてテーブルに突っ伏した。

右手の中で震える携帯電話。もう 15 分経ったのか。

眠気はましになっている。これならなんとかなりそうだ。

その後、東京タワー付近で空が明るくなってきてからは、眠気に襲われることもなくなった。

サードマン？

初めてウルトラマラソンを走ったときに書いたエッセイで、サードマンのことを書いた。遭難や漂流、宇宙空間、災害現場などで危機的状況に陥った者に対して、導きの救いの手として現れる守護天使とも呼ばれる不思議な現象だ。自分の傍らに突然、「何者か」が現れたような感覚を覚えることからサードマンと呼ばれている。

真夜中、人や車の通りもほとんどなく、聞こえてくるのは自分の足音と水筒の中の水がジャブジャブと跳ねる音のみ。そんな時、右肩後方に誰かがいるような気配を感じた。振り向けど誰もおらず、私は一人で走っている。

夜が明けるまでに、何度かこの感覚を体感した。それは決して、恐ろしいものではなく、何か温かいものに包まれているような感じだ。

これって、ひょっとしてサードマンだったのだろうか。今となっては謎である。

旅は道連れ

大江戸コースも中盤を過ぎると、同じペースで走る集団が自然に出来てくる。

私も 5~6 人の集団にまぎれて走ることが多くなった。勿論、ずっと一緒に走っているわけではなく、各々のペースでスピードを上げたり歩いたりする。

「お先に」と走り出しても、歩き始めるとやがて追いつかれてしまう。逆もまたしかり。私一人が歩き始めて取り残されても、走り始めるとやがては追いつく。その時には、ニッコリ微笑んで「追いつきましたよー」と言葉をかける。

完走経験者（ゼッケンの色でわかる）はほとんど地図を見ることなく足を進めており、私のような初心者しかも東京の地理に不案内な者にとっては本当にありがたかった。最も道に迷いやすいと言われていた浅草寺界限でも、一緒に走れたおかげで道に迷うことは無かった。

180km を過ぎて、最後の荒川土手に差し掛かったころ、原因はわからないのだが何故か急に足が軽くなってきた。「ここから、ラストスパートをかけますので、お先に失礼します」と言い残し、少しスピードを上げる。

ところが、さっきまでの元気はどこへ行ったのやら、5km ほど走ると足がピタリと止まってしまった。しょうがない、最後のエイドまでの 4km は歩こう。歩き始めは前後のランナーとは結構離れてい

たのだが、エイドの近くになるといつの間にか二人のランナーに追いつかれてしまった。

「最後の川越バイパスから脇道に入ってからコースは迷いやすいそうなので、ゴールまで三人で行きましょう」

ありがたい誘いに乗って、ここから先はお二人と一緒に走ることにした。

お一人はラン歴 38 年の還暦ベテランランナーで過去 2 回の完走経験者、もう一人は高知から参加された若い方。過去に走られたレースの話や、私も知らなかった淡路島一周サイクルレース（淡一）の話などなど。普段まわりにこの手の話をする人がいないので、お二人との会話は大変楽しく、最後のエイドからゴールまでの 14km は苦しむこともなく、素敵なお二人と時を過ごすことができた。

ゴール その先にあるもの

長かった旅も終わりを迎えた。

2016 年 3 月 6 日午後 6 時。陽は落ちてあたりはすっかり暗くなっていた。

最後は三人で並んでゴール。

泣くかと思っていたが、涙は出なかった。感動というより、むしろ安堵感の方が強かった。とりあえずはベッドで横になりたい。一緒にゴールしたお二人にお礼を述べると、早々に荷物を纏めホテルにチェックインした。

そこから先のことはほとんど覚えていない。気が付くと、冒頭のシーンの通りサイドボードのアラームが鳴っていた。

さて、今から大阪に戻って出勤だ。

最後に・・・

レース前日に、わざわざ川越まで激励に来てくれた旧友に感謝したい。十数年ぶりの笑顔に元気もらった。ありがとう。

NPO 法人 小江戸大江戸トレニックワールドの皆様、よくぞこんなレースを思いつかれたものだ。手厚いおもてなしと、温かいサポートに感謝、感謝。ありがとうございました。

一緒に走って下さったランナーの皆様、楽しい時間を過ごすことが出来たのは、皆様のおかげです。ありがとうございました。

沿道で興味深げに「これって、何かのレースですか？」と話しかけてきたおばちゃんたち。事情を説明すると一様に驚き、別れ際には必ず「頑張ってるねー」とあたたかい声をかけてくれた。ありがとうございました。

いつも身体のメンテナンスでお世話になっている先生、先生の施術を信じてついてきてよかった。足に何のトラブルもなく走りきることができたのは、ひとえに先生のおかげです。ありがとうございました。

まさか 200km 走れるなんて思ってもみなかった。とはいえ、あまり実感がわいてこない。200km 走って、何か変わっただろうか。この先に、何が待っているのだろうか。

池袋から品川に向かう電車の中で、新宿駅や原宿駅を通った時、「ちょうど 24 時間前にこの辺りを走っていたんだな」と少しだけ感傷的になった。

豊臣秀吉の辞世の句を思い出した。

露とおち 露と消えにし わが身かな 難波のことも 夢のまた夢

「露」とは、早朝、葉の上につく水滴である。太陽が昇ると、瞬く間に蒸発し、どこに露があったのか、跡形も残らない。今から思えば、朝露が消えるような、アッという間の一生だったな。夢の中で夢を見ているような、はかないものであったことよ、という意味であると言われている(諸説あり)。

露とおち 露と消えにし 二百キロ お江戸のことも 夢のまた夢

少しカッコつけ過ぎだろう。挑戦はまだまだ終わらない。



蓮馨寺にて 大江戸コース出発の前に何を思う・・・