

## 2016年 神宮外苑 24時間チャレンジ

青谷 瑞紀

(ハンドラー朝野 憲司)

### ■2016年1月 (神宮12か月前～ 6か月間の完全休養)

2015年春、24時間走世界大会 in イタリア。各国の国旗が翻る入場パレード、世界レベルの選手達の走り、歓声、交流。貴重な経験と、山積みの改善点を持ち帰った。この時、日本代表が目的ではなく、世界大会で記録を出さなければ意味が無いことを痛感した。ランを始める前から抱いてきた「未だ見ぬ景色が見たい」という憧れは、年代別歴代世界一の夢へと膨らむ。



世界大会まで沢山の応援をいただき、それは今も心の宝となっている。それと同時に、日本代表になって初めて知るプレッシャーと責任感、走ることにとどまらない注目と期待。怪我のリスクのあるスポーツを避け、練習に集中するために細心の注意を払う。マラソンを始めて4年目の神宮も終わり、そろそろ少し休みたい。

心の赴くままという生き方に返り、走りたくなるまで走らないことにした。この半年は、カヤック、釣り、キャンプに素潜り岩登り、一人ヒマラヤの温泉に浸かり、アンナプルナ B.C. やエベレスト B.C. を駆け登った。



## ■2016年8月末（神宮4か月前～ 練習開始）

「壊れるまで走りたい」そんな思いが突然浮かんだのは、神宮まであと半年に迫ったある朝。他のスポーツで徐々に体を目覚めさせ、レース4か月前、怒涛の練習が始まった。伸びやかで故障とは無縁のバネ、これが本来の健康な身体だった。全身に深い疲労が溜まっていた事に、初めて気が付いた。

「今年は、100km走代表レベルの女子が大本命だな。男子もスピードランナーが多数出るみたい」、「日本代表は、男子に比べると女子のレベルが低下してるね」、「走れるって220km台レベルでしょ、国別でメダルを狙うには240km前後の走力は欲しいね」、「これからは20歳代の時代、もっと走れる人いるんじゃない?」、「時速10kmってゆっくりだけど、サブ10を2回って難しいの?」。

過去の経験者や、あまり経験の無い方からも、そんな声が聞こえる。

(…これでも結構大変なんすよお… A^-;) )

確かに、ここ2年で女子の世界レベルは上がった。2014年の世界ランクでは一桁内に入るも、まだまだ中途半端。

不言実行・臥薪嘗胆。神宮で記録を出し、小数点を挟んだ6ケタの数字に語らせるのみ。

### ◇頭脳

24時間走は体力勝負のように思われがちだが、練習の組み方や時間の使い方、冷静な実行力を始めとする、頭脳9割の世界だと思う。化学・物理・脳科学・戦術などの頭脳戦に加え、精神力・集中力・自然への適応力など複合的な能力を要する所に、24時間走の魅力を感じる。

### ◇疑う・壊す

私がウルトラマラソンで重視しているのは、常識を疑う事だ。練習方法を考える時は、他人や昨日の自分とは違う、新しくオリジナルな捉え方をする。

常識を疑いなおす為に、無意識に常識としている事を意識化し、認識しなおす。数の力・大衆・噂・流行に流されず、自分の目で見て、耳で聞き、頭で考える。マニュアルや人と同じという事に安心せず、自分の身体で確かめた事や、物の見方を信じてみる。

正しいデータ、間違った解釈・・・にならない為に、全てを徹底的に分解し、解釈のヒントをラン以外のジャンルから求めたりもする。ニーズ、芯、裏、鍵となる事を見極め、解釈する。あとは試す・壊す・捨てる。新しい技術や考え方を得る事は、慣れ親しんだ物事を捨て、出来なくなる事との交換でもあるが、勇気をもってそれらを壊してみる。

### ◇自己概念

ペース配分やレースのイメージを考える時は、自己概念と現実が乖離しないよう注意する。神宮で色々な選手のフォームを見ていると、その人の走りが何時間くらい保つのがわかる。速く走れる事と、速く走る事とは違う。出来る事と、する事の違いを明確にし、冷静に自制した。

### ◇すぎる・頼る

ジンス・ルーティン・すぎる・頼るは、人を強くも弱くもする。日頃から、何もない中でも何とかやっていく練習をする。防寒着やレインウェアがなかったら、靴が履けない、飲食物が取れない、帽子やサングラスや時計、宿や地図やライトがない・・・これらが無くてもさほどストレスを感じないくらいには準備をする。寒さ対策とは防寒着を用意するだけでなく、寒さ等のストレスに強い細胞・身体にすることだ。ストレスは個人の弱点に症状となって現れるため、24時間ストレスが加わり続けたとしても症状が出ないよう、数か月前から万全な対策をした。それと同時に、曇の降る朝、何度も着替えては服装のチェックをし、レースには大きなトランクいっぱい想定できる対策を全て講じて臨んだ。



### ◇多ジャンル

マラソンだけでなく、色々なレースに出るのは大変じゃないかと聞かれる。確かに練習時間の確保や、それぞれの体作りをするのは難しい。しかしどのジャンルでも、極めるには同じ方法やプロセスを通る。必要な事をする、試行錯誤し、不必要な事をいち早く捨てる。必要な要素をマトリクスにして時間軸に落とし、数年分のトレーニング記録と照らし合わせて大小の目標を立てる。多ジャンルのレーススケジュールに合わせて、高速で身体を作り変え、様々な技術を普遍化して応用する。



集中力や諦めない気持ちは、海上や雪上のスポーツをする中で、自然に身に付いた。これらのスポーツはマラソンとは違い、一瞬でも集中力を欠き、諦めてしまったらそこで死んでしまう。シーカヤッカーは、知識や技術の向上に熱心で、多くの刺激や示唆を与えてくれる。今回の神宮でも、カヤックのレース後に伺った骨の使い方や、メンタルの準備方法についての話が活かされた。

## ■様々なバックアップ

### ◇脚づくり

私のジャーニーランは、気ままで何でもありだ。地の野菜や果物にかぶりつき、海や川に飛び込み、露天風呂に浸かる。ランの途中で入った小料理屋で配膳を手伝い、そこのお客さんのヨットに泊めていただき、里山で猟師さんと出くわして鹿を解体した事もあった・・・旅は道連れ 世は情け♪

「週末に 150~250k くらい、坂を走りに行きませんか？」そう誘っても、いいよと答える人は少ない。夏、長距離走をものともしない友人達に、練習に付き合っていた。先回りして、冷やし桃を沢に仕込んでおいてくれ、見たこともない超激坂や古道に歴史解説付きで案内してくれた。秋、トレイル好きな友人達に、木の葉舞うコースで遊んでもらった。冬、浅香先生の集大成というコースを走らせていただいた。走る程に変わる海の色、月夜の岩礁、夕陽に染まる波、ロマンチックこの上ない。コース作りは、その人の人生そのもの。

そうやって、「きれい、楽しい、美味しそう」と言っている間に、私の脚は作られた。



### ◇ケア

身体のメンテナンスのために鍼に通っているが、休養期間中は鍼もお休みしていた。8か月ぶりに鍼に行くと、2年前の「神宮優勝おめでとう」と書かれた写真が飾られたままだった。大分ご無沙汰だったのに、申し訳なくありがたい。必ず自己ベストを更新し、貼り替えに来ると心に決めた。いくら頑丈とは言え、私が壊れる直前まで安心して追い込めるのは、先生方の心身のバックアップがあればこそと感謝。



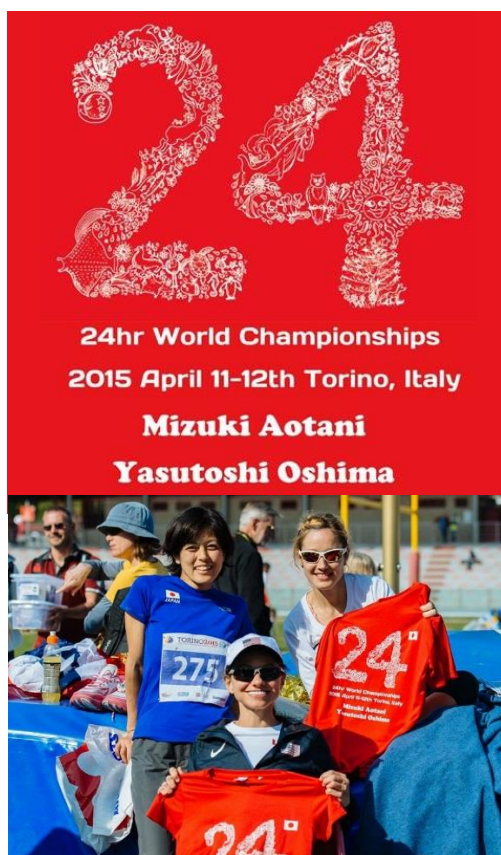
## ◇栄養

ジムやランから帰ると、夕食は24時前後になる事も多い。栄養おたくの私を作るアスリート弁当、家族がプロ顔負けの、完璧で多様なアスリート食を作っておいてくれる。これらを食べ、結果を出せなかったら嘘だと思う。一分一秒が惜しい、ジムのロッカーで補給食を立ち食いしている時は、早く神宮が終わり、栄養などを考えずに自由に食べたいと思った。

## ◇応援と24Tシャツ

マイナースポーツの裾野を広げようとする、強い選手が現れて代表の座を揺るがされかねない。しかしそんな小さな考えでは、良きライバルやスポンサーにも恵まれず、認知度は下がり、マイナースポーツはやがて廃れる。日本代表を狙う、24時間走をゆっくり楽しむ、応援で参加する・・・色々な楽しみ方をするファンの裾野を広げる事が、全体のレベルアップや活性化、大会の継続的な開催には欠かせない。「世界大会に行ってきます、何位でした」だけでなく、選手たちの力強い走りや、この競技の奥深さや面白さをもっと伝えたい。

2年前の世界大会では、友人が作ってくれた応援Tシャツを、沢山の方が購入して下さった。春夏秋冬・朝昼晩、雨の日も雪の日も、海やアルプスなどで出会う自然。24時間走の練習中に会えるような景色を、「24」という文字にデザインした。大きく24と日の丸の描かれたTシャツを着た知らない人同士が、24時間走という共通の話題や応援で仲良くなってくれたら嬉しい。



#### ◇TJAR、スパルタスロン、新たな体作り

8月、トランス ジャパン アルプス レースで闘う友人達の勇姿に力を貰う。互いに刺激しあえる仲間が輝くのは嬉しい。次は神宮、私の番。

9月、ジムでトレーニングメニューを作ってもらい、栄養指導を受けた。長距離練習に、質と効率とを加え、苦手な事から潰した。効果はすぐに表れ、体組成検査は過去最高の数値をたたき出した。

10月、スパルタスロンを神宮のピーキングの一つに設定した。世界トップレベルの女子選手が表彰台に並ぶ、自分の身体作りの甘さに気が付いた。ウルトラだから、女子だから、自分なりの・・・そういう思い込みを捨て、職人のように型から做う事にした。

11月末、身体を絞ったから、追い込んだからと言っては、毎度レース前に調子を崩しがちだった原因を考え、改善した。今回は、目標値になった体重・体脂肪率を維持したまま、風邪や故障のないよう体調管理を徹底した。



## ◇ハンドラー、心の道

あさ兄にハンドラーをお願いした飲み会の席。ラン仲間の前であさ兄が、「今年もハンドラーをすることになりました。こいつを世界に連れて行きます！」と宣言。一人練習をする時は、その言葉を思い返すことで支えられてきた。なんで何の見返りも無いのに5年もハンドラーをしてくれるんだろう、そんな価値が自分にあるのかと繰り返し考えた。あさ兄に聞いても、暇だからと笑うだけ。あさ兄がサポートをする選手は、優勝したり完走したりする。きっと価値があるからするのでなく、あさ兄がサポートをするから、そこに価値や結果が生まれるのだと思う。つまらない事を面白いと思えるまで、無価値に見える事に価値を見出すまで、自己満足が他者に役立つまで、私も続けてみようと思う。

時に自分でも疑ってしまう自分自身の可能性を、自分以上に信じてくれる人達がいることで、私は育てられてきたのだと思う。そして、沢山の方の支えと愛情に、真っ直ぐ応えようとする事で強くなってきた。

あさ兄に目標距離を伝えた数日後、タイム表が送られてきた。私のペースの特性を、細かく組み込んであった。私にとってはやや厳しめなペースだが、2年前の神宮があさ兄の目論見通りだったので、今回も出来る気がした。ペース表通りに走るため、練習の強度を上げた。

レース数日前、選手達は練習を労われ、エールを送られながら、家族や友人から沢山の愛情を受ける。辛い時、嬉しい時はいつも思う、神宮の先輩が通ったであろう心の道、いつか後輩が通るであろうこの道。神宮に挑む事で得られる心の道を、私もまたなぞる幸せ。

## ■レース当日

### ◇運営



数日前に吹き溜まっていた神宮の木の葉が、レース当日きれいに掃かれていた。毎年、走路員や陸連、ボランティア、スタッフの皆様が、走りやすいように掃除をしてくださる。今年もそうなのかな、そんなことに感謝をしつつ走らせてもらおうと、自然に笑顔になる。憧れの工藤真実さんや原さんが走路員をしてくださる、世界の関谷さんや慎吾さん、木曾さんや本田さんの応援、井上監督が忙しく運営にあたる。トレニックワールドの島田さんやユニバの浅香先生、友人達が応援に駆け付けてくださる、こんな贅沢な大会は他にない。

準備をする沢山の選手たちの横を通り、受付に向かう。6か月の休養、実験・分析・裏付け、また実験…の繰り返し、人体実験の結果は如何に。今年は新しい試みを沢山したので、レースが楽しみだと監督に話した。ここにいる誰よりも、距離や速さではなく、きつく斬新な練習をしてきたという自信があった。

## ◇目標

日本代表選考に拘りはなく、狙うは年代別歴代世界一。大事なレースで結果を出す、安定感のある強い選手に成長したい。ライバルは神宮には居ない、年代別歴代世界一を最近更新したポーランドの選手、ただ一人を見据えていた。

スタート前のウォーミングアップ、疲労や筋肉痛が残っていた。疲労が溜まった体で走ることは慣れている、レース中に疲労抜きをすることにした。スタートして 30k までは辛かったが、それからは体が温まり疲労も抜けていった。今回は自分の為に走り、その結果、応援してくれた方が何かを感じてくれたらというリラックスした心持で走った。

## ■スタート

### ◇前半（日中）

世界大会でペースに飲み込まれた反省から、後方に並んでスタートしたが、周りとのペースが合わない。縫って前へ出たことで、無駄に消耗する。ペースは速めだが、練習の成果で息は上がらない。

レース中は、判断と選択の連続だ。対策の遅れが致命的な症状となる為、引き出しの中から消去法で答えを探り、速攻対策を講じる。24 時間これの連続だ。

順位に拘りは無かったが、あさ兄が 4 位と書いたメモをくれた。ベストな位置に付けた。明らかに速過ぎる選手もいる、順位は 5 位に落ちたり 2 位になったり、別に気にはならなかった。今回ほど、ソロ練習の割合を多くした年はなかった。夢の為とはいえ、独り・オリジナル・先の不確実な練習は結構つらい。10 時間ほどが経ち、周りが落ちてきた事で 1 位に浮上。距離も順位も計算通り、「やってきた事は正しかった」一瞬の嬉し涙。

### ◇後半（夜間走）

前年の神宮では、走れずに歩く辛さを味わった。ハンドラーや応援に来てくれた方への申し訳なさ、練習の日々、悔しさ、反省、自己嫌悪…色々な感情が廻る。

真夜中、強い選手や若い選手が歩き続けている、故障の具合や寒さが心配。それでも進み続ける選手達の背中強く、神宮全体の士気と熱気を高めている気がした。

スタートして 12 時間半は、トイレにも行かず一度も足を止めなかった。12 時間のペースや距離から、これまでとは明らかに違う、一つの壁を打ち破った感覚を得た。160 km を 15 時間 42 分で通過したが、精神的・体力的には余裕があった。周りが防寒着を着だす中、暑さを感じて T シャツの背中を捲り、頭や背中に水をかける。走りに集中できる夜間走が好き、距離を踏むほどに脚は軽くなる。沢山の選手と神宮を走ることは心底楽しい♪

16時間目以降にペースが落ちた敗因は疲労ではなく、空腹のあまり3回ほどゆっくり補給をした事にある。事前に補給計画を立てなかった為、レース中は頭を使い過ぎて、楽しむ気持ちやご褒美が足りなかった。

もう一つの原因は、目標距離までに余裕があると感じた瞬間、脳が怠け出した事にある。危機感と集中力を最後まで維持するには、人間の性に逆らう反対のベクトルや、リミッターを外す技術が必要だった。

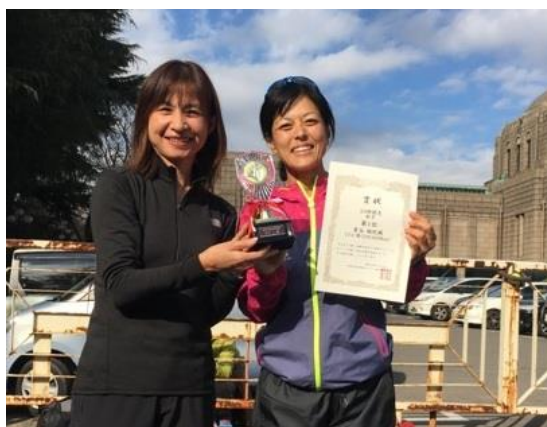
残り1時間45分を過ぎた頃、後続との差が4周だということに気が付いた。順位に拘りはなかったが、ここで順位を落とすのはあまりに腑抜け過ぎる。マイペースで気持ち良く走りたかったが、1位を堅持する為に慎重にペースを上げる。追われながら走る1位の宿命は嫌だったが、気付けば230kmを超えていた。皆からの拍手に満足してしまった自分の弱さがここでも顔を出す。もっと人間について勉強しないと。

負荷の高い練習の成果で、痛みや故障をする怖れはない。いつも楽しそうに走るね、何で笑顔なのと不思議がられるが、長く苦しい練習に比べれば、レース本番は楽で楽しい晴れ舞台。応援に来てくれた友人たちを笑顔でもてなし、この競技を好きになってもらいたい。走りで返せたならもっと最高！

## ■ゴール

### ◇結果

230.609km、1年ぶり2度目の優勝、男女総合12位。日本代表内定の第一優先権を得た。2016年の24時間走 女子総合 世界ランキングは8位だった。



逃げ場や言い訳が通用せず、シンプルに走る事に特化したこの競技が好きだ。苦しさを超越し、景色を引っ張り、風に向かってぐんぐん進む心地よさ。応援して下さる皆様の前で、全ての力を出しきって、報われた瞬間は何にも代え難い。

今年は、5年ぶりのシーカヤックレース、初参戦のレガッタ、神宮の全てにおいて金メダルを達成した。様々な悔しさを絶好のバネに、無言で結果にもものを言わせるスタイルを貫きたい。たとえ、生きてた？なんて言われるほどその競技を休んでいたとしても、私は絶対に金メダリストとして戻ってくる。

目標としてきた年代別歴代世界一には届かなかった。手の中にあっただけの世界一、何で手放してしまったのだろう、悔しきは次の糧。12時間で126kmを走り、その後も走り続けられた事は次に繋がる大きな自信となった。人間の性や、怠ける脳をコントロールして、より強い選手になりたい。

#### ◇感謝

寒い中、夜遅く、遠くから応援に来て下さった皆様、スタッフ・ボランティア・スポンサー、ハンドラーや選手の皆様、お蔭様で楽しく幸せな24時間を満喫できました。

「寸暇を惜しんで」打ち込む事で得られた経験・出会いに感謝。

北アイルランドで行われる世界大会では、日本代表としての自覚・感謝を持って臨むと共に、スパルタスロンや前世界大会で知り合った選手達と再会し、同じ舞台で走れる事を楽しみたい。



レースから数日が経ち、細々としたものを片付けようとトランクを開けた。あさ兄がゴール後にくれたファイルを開く。表には、周回実績や時刻毎の順位、他の選手との時間差、分刻みで記された補給の種類と量が書かれていた。所々に、「水忘れ、すまぬ」、「空腹とのこと」、「ごめん、眠気に負けた」という走り書き。あさ兄、本当にありがとう。ファイルの間には封筒が挟んであった。「お休みしま賞」と書かれた封の中からは、ディズニーのチケットが2枚。そんな余裕もなく過ごした半年、何でわかるんだろうって思ったら朝から涙。また次もがんばります。



### ■これから

人間の限界、まだ見ぬ景色の先、前人未到と冒険の先にあるものは一。夢の先は、もっと素敵な夢でした。人生は夢だらけってその通りだ。

自然と一体化するようなウルトラマラソンやスポーツを通して、人間の潜在能力を感じる経験をしたり、人間の体と脳、自分自身や自然について、もっと深く知りたいと思う。また、シーカヤック、スキー、水泳、乗馬、狩猟採取、登山など…少しずつ習得して、無事に楽しく「旅するアイテム」の一つにマラソンを使っていけたらと思う。



これからも、既成概念を壊しては新しい事を生み出し、窮地・初めての時にこそ、一歩前へ出る人でありたい。いつの日か、人間の限界をいくつも超えるこの競技で積み重ねた技術や生きる知恵を、誰かに伝える機会を持ちたいと思う。

これまで沢山のスポーツをしてきたが、神宮5回目にしてようやく、ウルトラマラソンを This is my life と言える気がした。

あたたかい応援、本当にありがとうございました^-^  
これからもよろしくお祈いします ☆青谷 瑞紀☆