

## 第2回トレニックワールド 100mile&100km in 彩の国

### 100 マイルの部総合優勝インタビュー

## 高橋 和之 選手

総合記録：29 時間 19 分 11 秒

ノース：51.0km 7 時間 00 分 07 秒

サウス 1：55.0km(計 106.0km) 11 時間 03 分 05 秒 (計 18 時間 03 分 12 秒)

サウス 2：55.9km(計 161.9km) 11 時間 15 分 59 秒 (計 29 時間 19 分 11 秒)



### なぜこの大会に参加されたのですか？

1 番惹きつけられたのは前回の「完走率 0%」。標高 1,000m に満たない里山で、9,000m の累積標高差はどんなコースなのかと興味がありました。

### 大会に向けてのトレーニング、リサーチ、準備など

これまで 1 番時間がかかるレースになるだろうと想定していたので、連日でも足を動かせるようなトレーニングを意識しました。高い山はまだ雪がある（高橋さんは山形市在住）ので、トレイルに拘らずロードも含め走り込みました。実際に走ってみると高低差に対する練習はもっと必要だと感じました。



### ノースコースについて

スタートしてからしばらくは集団で走っていましたが「ペースが速い」という事で会話出来るペースに落としました。前に立つとロストもあったので、笠山がノースコースの 1 番の難所と聞いていて集団がバラけたので、越えてからはマイペースで行く事にしました。前にランナーがいるかと思っていたら、第四エイドでいつの間にか先頭になっていました。

ニューサンピアに戻って来ると 7 時間と想定より 1 時間も早かったので、サウスコースはかなり抑えないと思っていました。

### サウスコースについて

ニューサンピアから出発して早速コースがわからなくなり、しばらくウロウロしました。コースへ戻ってもまだ後続は来ていないようなので、ロストしないよう地図を片手に進みました。サウスコースはキツイと聞いていましたが、特に竹寺～桂木観音の区間の登山道が激坂過ぎて前に進みません。一部区間は、またここを通るのかと思うと本当に心が折れそうでした。暗くなってくると遠くからでも反射テープやライトが確認出来るので安心しました。



### サウス2コースについて

二周目、深夜のニューサンピアから出発するのは辛かったけど、大会委員長の激に押され覚悟を決めました。翌日も灼熱の暑さが容易に想像出来たので、夜明けから日中にかけてペースを出来るだけ上げたいと思いました。竹寺から変更コースへ入ると激坂の山が二つ、コースを切り開いたばかりの箇所もあり、一周目以上にキツかったです。天覚山で100kmのランナーと合流した時は、一気にテンションが上がりました。ようやくゴールのイメージが出来たからです。ここからゴールまでは、これまでの辛さを吹き飛ばすくらい楽しんで走れました。



### 補給について

サウスコースの二周目に入るまではエイドの食べ物が豊富でしたので、出来るだけ腹に溜まるモノを摂取しました。一気に食べ過ぎると吐き気がするので、少しずつ摂取します。二周目以降はエイドの食べ物がほとんどなく、持参したジェルや行動食をメインにしました。水分は発汗し過ぎると1Lでは足りなくなるので、ペースを落としてコントロールしました。

## 暑さ対策

確かに暑かったですけど灼熱のロード区間は少なく、湿気もなかったので思ったよりも平気でした。日中はエイドが近づくたびに、水分は全部飲み干すようにしました。暑い時間帯は抑えて、その分早朝や夕方に頑張るのがポイントかもしれません。

## 眠気対策

二週間前からカフェイン抜きをしました。サウスコース二周目からカフェイン入りジェルを二つほど摂取して充分でした。それよりアップダウンが激しいので集中していて、眠気が起きなかったのかもしれない。

## メンタルコントロール

目標を達成するためには「どうしたいか」よりも「どうすべきか」を優先して、あらゆる出来事をポジティブに受け入れていくことでしょうか。元々の性格などもあるので難しいですが、そのように意識するだけでも違ってくると思います。

## 完走の秘訣は？

長い時間動かせるような足作りと、自分の身体をマネジメント出来る能力かと思います。

まず歩きだけでは完走出来ません。何度も繰り返すアップダウンに耐えつつ、走れるところは走る(フラットなロードや緩い下りなど)足が必要です。スピードはあまり重要ではありません。それと身体の変化、異常に対して素早く察知して対処出来るかも大事かと思います。身体は常にバランスを保とうと働いているので、ムリして我慢し続けるとそのツケが回ってきます。エンデュランスレースで誤魔化しが効かないというのは、この辺りからも来ていると思います。

## 次のレースは？

次は日光ウルトラマラソンに参加予定です。レースだけに拘らず、いろんな角度でトレイルランを楽しんでいきたいと思っています。

## 今回の装備

シューズ：HOKA ONEONE CHALLENGER ATR 3

キャップ：patagonia Duckbill Cap

ウェア：patagonia Men's Windchaser Sleeveless

パンツ：Men's Strider Pro Shorts-5"

ソックス：drymax Trail Run 1/4 Crew-Turndown

ザック：PaaGo works RUSH 7

テープ：ニューハレ X テープ V テープ

