

第 3 回トレニックワールド 100mile&100km in 彩の国
100 マイルの部 総合優勝者インタビュー

土井 啓二 選手



記録： 28 時間 42 分 55 秒 (大会記録)

North1		South1		South2	
スタート		ニューサンピア OUT(51.1km)	7:22:27	ニューサンピア OUT(106.4km)	17:26:48
くぬぎ村(12.8km)	1:36:40	桂木観音(58.0km)	8:27:00	桂木観音(113.3km)	18:40:45
慈光寺(18.9km)	2:23:39	高山不動尊(66.5km)	9:53:56	高山不動尊(121.8km)	20:25:14
堂平キャンプ場(28.7km)	4:16:32	竹寺(76.6km)	11:39:08	竹寺(131.9km)	22:28:33
飯盛峠(39.1km)	5:49:32	吾那神社(87.3km)	13:48:15	吾那神社(143.0km)	25:15:54
ニューサンピア IN(51.0km)	7:07:08	桂木観音(98.0km)	16:00:26	桂木観音(153.7km)	27:28:31
		ニューサンピア IN(106.3km)	17:16:26	ゴール(162.0km)	28:42:55
7 時間 7 分 8 秒		9 時間 53 分 59 秒		11 時間 26 分 29 秒	

Q. 走歴について教えてください

4年半ぐらいです。走り始めた時期とトレランを始めた時期はほぼ同じです。

Q. なぜこの大会に参加されたのですか？

100マイルのレースを走ったことが無かったので、今年は100マイルレースをターゲットに考えていました。

また、自分自身スピードがなく、走れる区間が多いコースは苦手なので、最も走れない100マイルレースの彩の国を選びました。

Q. 今大会に向けてのトレーニング、準備など

- ・ノース、サウス1と2それぞれ1回ずつ試走
- ・週末はできるだけ山で長い時間身体を動かした（スピードや距離よりも時間を意識）
- ・山に行けない日も垂直方向の練習をするためトレッドミルで傾斜をつけて走った

Q. どのようなレースプランでしたか？

完走時間：33時間（ノース：8時間、サウス1：11時間半、サウス2：13時間）
また、各エイド間のタイム設定をしました。

Q. 前の夜、朝食は何を食べましたか？

前の夜は、ニューサンピアのコース料理
朝食は、ニューサンピアのおにぎりセット

Q. ノースコース

スタート直後のロード区間は周りに流されて速いペースで進んでしまいました。ただトレイルに入ってから、周りが走っていても急な坂は歩いたり、自分のペースを守ったつもりです。

その後、慈光寺あたりでトップグループがロストしたことを聞きました。そのせいもあって、堂平のエイドで3位と聞いた時はビックリしたのと同時に、後ろからくるロストした選手にそのうち抜かれると思ったので、あまり順位は気にしないようにしました。

その後は1人旅状態でしたので、マイペースで淡々と進み、ニューサンピアには約7時間で到着しました。

Q. サウス1コース

予定通り15分休憩して出発。これまでのペースが速すぎる気がしましたが、感覚的に飛ばしたわけではなかったことと、疲労度も高くなかったので、ペースは変えず進むことにしました。

前後の選手に会うことなく1人で走っていると、前に追いついているのか、離されているのか、このペースで100マイル走りきれるのか、色々なことを考えながら走りました。

サウスで他の選手にあったのは竹寺エイド前でした。後ろから追いつかれたのではなく、前の選手に追いついた形です。これでペース自体は悪くないと思うことができました。

その後、深夜に向けて気温が下がったことで身体の調子も良くなり、ニューサンピアに向けていいペースで走れました。その結果、トップで戻ってこることが出来ました。

Q. サウス2コース

ここからペーサーと一緒に走りました。

ただトップで戻ってきたこともあり、これまで気にしていなかった順位のことをどうしても意識してしまいます。

そのことでペースを乱してしまうと完走もできなくなると思いましたので、無理に飛ばさないことだけ注意して走りました。



ちなみに、このレースで一番キツかったところは？と聞かれると迷わず、周助山を下ってからの天覚山までの区間と答えます。とにかく登りがキツかった。

ただ、次エイドの吾那神社に着くとゴールも見えてくるので気持ちを切らさずペーサーの背中だけ見て進みました。

吾那神社を過ぎてからはペースを上げることができました（ニューサンピアまでのタイムはサウス1よりも少し早いタイム）。

ここでの頑張りが優勝に繋がったと考えています。

Q. 補給について

エネルギー補給は、持参したジェルがメインですが、エイドではリアルフードで消化に良さそうなものを摂るようにしました。

水分補給は、持参したスポーツドリンク（モルテン）とエイドにあったスポーツ麦茶、普通の麦茶がほとんどで、量としては各エイドで必ず1L満タンにしていました。

Q. 眠気対策について

1週間カフェイン抜きをしました。

レース中に眠気を感じた時にカフェインを摂取することを考えていました。ただ今回のレースでは眠気を感じることは、ほぼありませんでした。

Q. メンタルについて

ありきたりですが、ゴールまでを考えると長すぎるので、次のエイドまでの距離と時間だけを考えて走りました。

あと、サウス2からペーサーをお願いしていたのでサウス1を走りきるモチベーションはずっと高かったです。3周目はペーサーに引っ張ってもらいました。

Q. 完走の秘訣

食べれなくなると完走は難しいので、胃腸トラブルへの対策が一番重要だと思います。

自分が行った対策として、レース前はアルコール抜き、カフェイン抜き、あと消化に悪いものは極力控えました。

レース中は甘いジェルばかりだと気分が悪くなることがあるので、リフレッシュさせるものを一定時間ごとに摂りました。（自分の場合は、梅蜜エナジー雅やMAGMAを摂りました）

Q. 次のレース

OSJ ITAMURO 100

上州武尊山スカイビュートレイル 120

Q. 今回の装備

シューズ：ALTRA TIMP TRAIL M

ザック：ULTIMATE DIRECTION / AK MONTAIN VEST 3.0

ウェア：THE NORTH FACE S/S Enduro Crew

パンツ：Teton Bros. Scrambling Short

インナー：finetrack パワーメッシュ（タンクトップとパンツ）

ソックス：X-SOCKS RUNNING SPEED TWO

カーフカバー：ONYONE AATH

時計：GARMIN fenix5

ヘッドライト：PETZL NAO

ハンドライト：Ledlenser MT10

テープ：GONTEX 山下り専用 膝

Q. また、参加したいですか？

来年のレースプランは白紙状態ですが、また参加したいです。

Q. 最後に自由に感想を

今回の結果に自分自身が一番ビックリしています。

ただ、体調が良かったこと、天気が良かったこと、運が良かったこと、ペーサーがいたこと、現地やネット上で応援してくれている仲間がいたこと、全てが重なって実力以上の力が発揮できたと考えています。

また、日頃一緒に練習しているチーム 100 マイルのメンバー、身体のメンテナンスをしてくれているカイロプラクティックの先生、一緒に出掛けるところが山と飲み屋ばかりでも文句を言わずついてきてくれる彼女がいたから、100 マイルという長い距離を走りきるための準備ができました。

この場を借りて皆さんにお礼を申し上げます。本当にありがとうございました。最後に、主催者の方、ボランティアの方、素晴らしいレース走らせて頂きありがとうございました。



2018年5月31日掲載