

2018年7月3日

初のウルトラマラソン完走記

URC Kiyaman

2018年6月10日に開催された「第7回飛騨高山ウルトラマラソン」100kmの種目を完走し、その手記をまとめさせていただきます。

●第1章：何故、このレースを選んだのか

私がクラブに入会させていただいたのは、2016年12月です。入会の目的はフルマラソンのタイムが3時間50分~55分まで伸びたものの、これまでのただ漠然と距離をこなす練習から脱却するためであり、スピード練習ができるクラブをネットで探したところホームページの内容が素晴らしく、このクラブしかないと思い浦安ランナーズに入会させていただきました。

入会後に、いろんな人から声をかけていただきまして、ウルトラはやらないのかと確かマッサンから言われたと記憶しておりますが、このクラブにはウルトラやトライアスロンもやっている人が沢山いるという事をお聞きしました。その時は、漠然といつかはウルトラマラソンに挑戦してみたい、でも42キロでも精一杯なのに無理だろう、という感じでまさか実際に出場するとは思ってもみませんでした。

昨年11月に50歳になり、何歳まで元気で走ることができるのだろうか、クラブの先輩の方々のようにいつまでも元気で健康に人生を謳歌するにはどうすればいいのだろうか、といったことをよく考えるようになりました。何が正解なのかわかりませんが、前向きにチャレンジする意欲を持つということにたどり着きました。

具体的なチャレンジとしてウルトラ100kへの挑戦と心に決め、野辺山と高山のどちらにするか悩みましたが、高校時代の野球部の大変可愛がっていただいた先輩が大学2年生の時にバイクのツーリング中にバランスを崩し崖下に転落し亡くなった場所が高山であり、初のウルトラは飛騨高山にしようかと思っていた矢先に、マッサンが飛騨高山にエントリーされたことを知り、決断に至りました。マッサンには、背中を押していただき感謝しております。







## ●第2章：レース内容

タイムは、13時間52分20秒でありまして、制限時間の14時間をフルに使いきって完走することができました。目標としていた「完走」と「絶対に歩かないこと」の2つを達成できたので、非常に嬉しく思っております。

レースを振り返りますと、スタート時刻の午前4時45分から逆算し午前2時30分頃に起床しました。スタートしてから10km地点までは体が重く、こんな状態で完走できるのか不安になりましたが、20km地点からは調子が上がりオーバーペースにならないようペースコントロールできるような感覚で走ることができるようになりました。今更ですが、本番レースのスタート時間である午前4時45分から走る練習をして体を慣らしておけばよかったと反省しました。

20kmから40kmまでは上りが続く区間で、コース最高地点である標高1345mまで駆け上がります。この区間は、後述する埼玉飯能の有間峠までの上りを本番と見立てた練習が功を奏し何とか走りきることができました。

40kmから60kmまでは下りとなり、膝への負担が大きく特に80km以降の膝の痛みを解消するには、筋トレを本気でやらなくてはという気持ちになりました。

60km地点では千光寺までのきつい2キロぐらいの上りがあり、この上りが一番きつかったです。殆どのランナーがゾンビのように歩いていましたが、「俺は高山まで歩きに来たわけではない!」「これが最後のウルトラだから絶対に歩くな!」と自分に言い聞かせてなんとか走りきることができました(千光寺の階段はやむなく歩きました)。千光寺のエイドから80kmまでは下りとなり、この区間で見ず知らずの人から声を掛けられました。その方はなんと、早川さんの友達(師匠と言ったと記憶してます)であり、早川さんをネタに雑談しながら並走することで気分転換できたことが良かったです。こんなふうに見ず知らずの人と会話しお互いにパワーを受けあうこともウルトラの魅力であると感じました。この60kmから80kmの区間では、これまでは淡々と根拠のないゆとりで走り続けていたのですが、完走できるという手ごたえと膝の痛みでリタイアかもという期待と不安が交錯し、不安定な精神状態に陥りました。



80km以降は右膝が痛くなり、サロメチールを塗り捲って痛みをごまかしながらの展開となり、リタイアかもといった弱気な気持ちになりましたが、エイドでマッサンと偶然同じになり、残りの時間と距離を冷静に計算しキロ8分半ぐらいでも大丈夫といった冷静沈着でかつ優しい大阪弁でのアドバイスにより心に余裕をもち勇気が湧いてきて、何とか90kmまで持ちこたえることができました。90km付近のエイドでは、なぜかしらまたまたマッサンとお会いすることができ、しかもゴールまで一緒に走ろうと言っていただけ、この時完走を確信しました。



残り 10km ではマッサンと並走させていただき、ゴールしていないにも関わらず完走の余韻に浸る感覚で二人一緒にゴールすることができました。

完走できた要因は、天候が曇りで暑くなかったこと、本番よりきつい上り坂の練習ができたこと、が大きかったと思っています。

10 km 毎のタイムは次のとおりです。参考まで。

測定ポイント	スプリット	ラップ	通過時刻	ペース(1km 平均)
Start	00:00:30		04:45:30	
10km	01:08:09	1:07:39	05:53:09	6:46
20km	02:18:56	1:10:47	07:03:56	7:05
30km	03:40:30	1:21:34	08:25:30	8:09
40km	05:17:14	1:36:44	10:02:14	9:40
50km	06:29:52	1:12:38	11:14:52	7:16
60km	07:54:18	1:24:26	12:39:18	8:27
70km	09:23:22	1:29:04	14:08:22	8:54
80km	10:49:14	1:25:52	15:34:14	8:35
90km	12:21:14	1:32:00	17:06:14	9:12
Finish	13:52:20	1:31:06	18:37:20	9:07













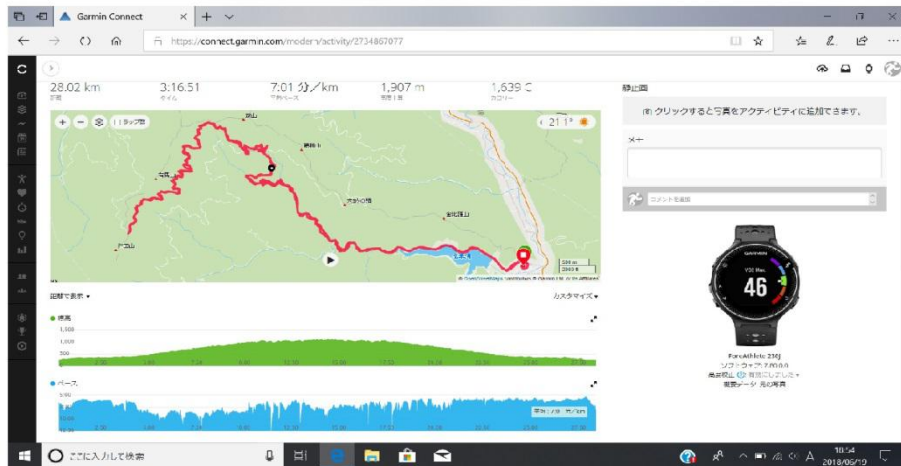


### ●第3章：レースに備えた練習

このレースに備えどんな練習をしたのかを紹介させていただきます。

- ① 4/29 運動公園からお台場方面往復 50k LSD  
クラブのYババが企画していただいた練習会です。
- ② 5/12 飯能駅（西武池袋線）から有間峠往復 66k  
上りの練習ができておらず、ロング走も兼ねてクラブに入会する前に夏場のトレーニングでたまに通っていた飯能駅から有間峠を往復しました。
- ③ 5/19 さわらびの湯から有間峠往復 28k（ガーミンでの走行ルートを付けさせていただきました）  
飯能駅から路線バスでさわらびの湯まで行き、そこから有間峠を往復しました。ゆっくりでもいいので歩かずに走りきることを目標に練習しました。
- ④ 5/26 さわらびの湯から有間峠往復 28k  
最後の仕上げということで、前回よりも少しペースを上げて走りきることを目標に練習しました。





#### ●第4章：感謝の言葉

ウルトラマラソンを何回も完走されている方々から刺激を受け、この度人生初のウルトラマラソンに挑戦することになりました。浦安ランナーズに入会していなければこのような感動する事に巡り合っていないと思っています。皆さんには本当に感謝の気持ちで一杯です。

ゴール地点では、かなり前にゴールされた富田さんが笑顔で迎えていただき、タイムをお聞きすると3時間も待っていただいたことに嬉しくなり感動で泣きそうになりました。しかもご家族と一緒にレース後の時間を楽しみにされていたはずなのに、いつゴールするかわからないにも関わらずゴール地点で待っていてくれたということで感謝感激でした。本当にありがとうございました。

マッサンからは、宿の手配から現地までの交通手段、レース当日のアドバイスといった全般的なご支援をいただきました。このレースだけではなく、クラブ入会から今日に至るまで大変お世話になりましたことを感謝しております。本当にありがとうございました。

まとまりのない文章となりましたが、私ことキヤマンの飛騨高山ウルトラマラソンの手記を最後までお読みになり、ありがとうございました。

