

四万十川ウルトラマラソン 完走記

～大切な出会い&感謝～



私は完走記なんて書いたことがないので・・・何から書いていいのかと悩む中、なかなか進まず・・・書き上げるのがとっても遅くなってしまいました。

私は全てにおいて亀のようにノロノロ・・・マイペースなので、きろよんさん、ごめんなさい！！

1年半前までは、私はウルトラマラソンの存在すら知らなかったように思います。そんな私が、昨年の夏に「明日香古京の会」との出会いがあり、それから変化が occurred しました。

昨年の夏、友達が12月の那覇マラソンにエントリーしたと聞かされ、じゃあ一私もエントリーしようか、そんなきっかけで、12年ぶりのフルマラソンに申込みました。(12年前のホノルルマラソンは興味本位で行ったので、5時間59分かかりました) 完走できるだろうか・・・よくをいえば5時間きれるだろうかと不安な気持ちを持ちつつ・・・。

その那覇マラソンにエントリーしていなかったら、「明日香古京の会」との出会いはなかったのです。那覇を目指して、昨年の夏から石舞台付近でトレーニングを始めたばかりで、早朝ランはしたことなかったのですが、珍しく早く目覚めた日に、たまたまいつもは行かないコースをちょっとだけ踏み入れた時に、楽しそうに走っておられる4人組ランナーとすれ違い、その瞬間1人のおじさんが「一緒に走ろう！」と声をかけて下さったので、私は何の疑いもなく「はい！いいですか～」って言ってついていきました。今から思えばその4人は、久ちゃん、持原さん、鬼頭さん、一二三さんでした。

それが、ミラクルな一二三さんとの9年ぶりの再会になったのです。今もその感動はよみがえってきます。9年前に都祁マラソンでお友達になり、それからはずっと年賀状のやりとりをしていました。でも、1度も会えることはなく・・・顔もだんだんと記憶がうすらいできていました。でも、年賀状は毎年だしているのだから名前だけは、ばっちり覚えていました。

そして、この人達はどこまで行かれるのだろうかーと思いつつ、言われるがままについて行き芋峠を越えヘリポートで休憩しているところに、後ろから山本さんが追いついてこられ、新人の私に挨拶をして下さいました。「山本です、宜しくお願いします」と、私もそれで初めて「増田です」と名前をなおり、その瞬間！一二三さんが「もしかして、高取の増田優子さん？」と、聞かれた瞬間に、私も「もしかして、榛原の西田一二三さんですか？」自分の目を疑い、まさかこんなところで偶然に会えるとは！抱き合って再会を喜び合いました。すごく不思議な縁を感じました。

その日から、驚きの連続！！初めて聞く用語ばかりで、この人たちはただものではないと直感しました。(実はまだ出会ったばかりで、顔と名前が一致しないので、携帯に登録するのはインパクトのある名前だと思い、「持原四万十優勝」と私の携帯に登録されているのです。今もそのまま) 最初に出会った日に持原さんは四万十ウルトラ100キロマラソンで優勝された方との印象が強く残ったと記憶します。それで、ウルトラマラソンの存在を知りました。私にとっては次元の違う世界・・・夢のまた夢という遠い存在のウルトラ100キロ！でした。

それが、今年に入りうわさで・・・、ちかちゃんがサロマ湖を申し込んだという情報が私の耳に入り、すごいなーって！！思っていました。そして、6月の合同練習！またここですごい出会いがあり、ちかちゃんの横について、輝走倶楽部の方々の話を聞いてしまったのです。練習後の懇親会の時に、輝走倶楽部の上島さんが呼んで下さり、そこでさらにすごいサクラ250キロマラソンの話を聞いたのです。私は完全に距離感が麻痺状態になったと思います。その日に、「よし私もエントリーしよう！四万十に

申し込もう～！」次の日に、早速ネットで検索して申込用紙を印刷しました。

もう練習をはじめないといけないな—っていう気持ちが出てきて、その次の日に、5時15分に仕事が終わって、会社の更衣室で着替えて、大阪城へGO！ジョギングに行きました。そこで武村さんと会って、一緒に走りながら私は武村さんに「四万十にでませんか？」ってお誘いしました。武村さんもその気になって下さり「抽選だし、あたる確率も半分半分ですよ～。当たるかどうかは申し込まないと分かりませんもんね」って、2人で会話しながら大阪城を走っていたと記憶します。でも、私もいちおう悩んで、60キロにしようと思い、持原さんに思いを打ち明けました。持原さんは、「60キロも100キロも変わらないよ～。60キロを走ろうと思うんやったら、100キロ申し込んで、それで60キロを目標に走って60キロ以上走れたら、もうけもんやん！」ってアドバイスを下さり、やはり私は単純な人間で・・・そうか！そうやな～って思って100キロに決めました。そして、申込書を書いてポストに入れましたあ～緊張の瞬間！！当たるかな・・・。

日が経つにつれて、えらいものに申し込んでしまったのかもしれないと、現実が見えてきました。

輝走倶楽部の方の練習に参加させて頂いた時に「えっ！100キロにエントリーしたんやー！」ってビックリされてしまい・・・。また練習のすごさに素人の私はビックリしてしまい・・・、昨年の四万十川で総合優勝された鍵さん達がいて、こんな人が100キロを完走できる方達なんやー。私にはやっぱり夢なのかな—と。でも、皆さんがすごく励まして下さいました。

それから、ネットでウルトラマラソンのことを検索して、あらゆる体験談を読み、自分なりに研究しました。もちろん、明日香古京の会の皆様の体験談も全て読ませて頂きました。私の未知の世界、読んでいく中でどンドンウルトラマラソンのイメージがふくらんできました。

暑い夏を乗り越えなければ！芋峠は日陰で絶好のトレーニングコースだなあ！

抽選に当たるかどうかはさておき、芋峠トレーニングに頑張ろうと決めました。

そして、7月中旬に郵送されてきたのです！！わあっ！当たっていたあ—————☆☆☆

実は、私が持原さんも四万十川を申込されていると知ったのは、かなり経ってからでした。

(だって・・・私は直接、持原さんからは聞いてなかったんですよ～笑)

3人とも抽選に当たるようにと祈るような毎日でした。見事3人当たっていたのです！！不思議ですよ。なんだか、目標の日が決まって、正式に皆様に発表って感じになりました。

いろんな方から、「なんで出ようと思ったん？」って聞かれることが多くなり。私自身、もう一度自分が決めた思いを振り返ってみました。私は、特別な特技もなく、器用で何でもできる訳でもなく、頭が偉く何ヶ国語も話せる訳でもなく、何か自分にもこれだけは誰にも負けないことを持ちたいと思い、私のまわりの友達に100キロを完走した人は聞いたことがなかったので、よし100キロを完走し自分に自信を持ちたいって思いました。

昨年の出会いで、本当に私のマラソンの世界は広がりました。皆さんが会おう度に、励ましの声をかけて下さり、私がまだ行ったことがなかった、津風呂湖ランを久ちゃん、持原さん達が早朝から付き合っただ下さり、鬼頭さんがサロマ湖のお土産を下さったり、きろよんさんが東吉野くるくるを企画して下さって、その時私は初めて、フル以上の距離、50キロを走りました。やっぱり50キロはかなり膝にきました。この2倍か—と思うと、まだまだ練習量が足りないな—と思って、また気合が入りました。

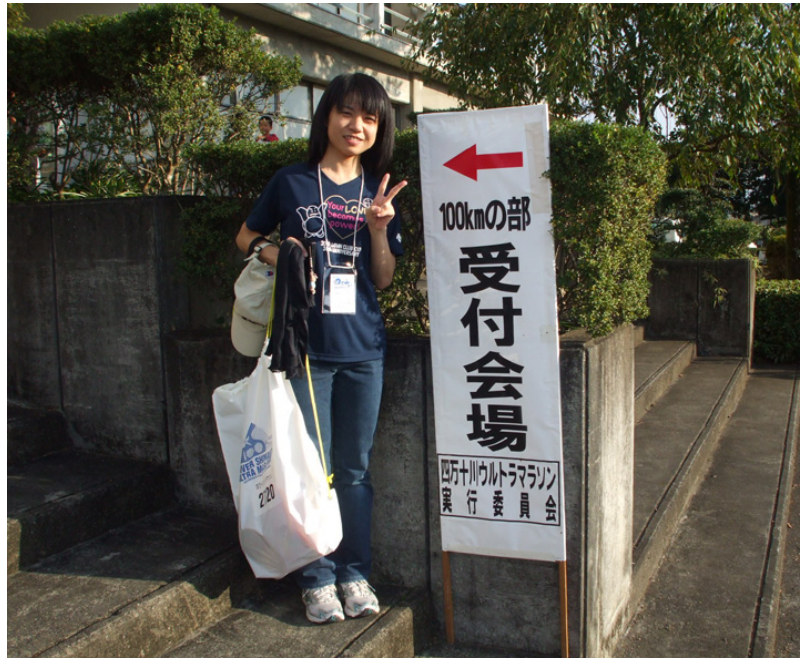
でも、9月に入るといろんな思いがよぎってきました。月間の走行距離が全然足りない状況に焦りも感じたりして、本当に完走できるのかな—と、ふと現実を垣間見ながら・・・。いやいや絶対完走するという意志だけは誰にも負けずにもとうと思いなおし、もうここまできたら、高知県の四万十川は行ったことないし、楽しく走ることを考えよう。でもやっぱり1人になるといろんなことを考えてしまう自分がいました。でも、私の周りの全ての人に応援して下さい、週末の朝、家の手伝いもせず、走らせてもらっている家族にも感謝の気持ちでいっぱいでした。だから、体調だけは崩さず当日を迎えないといけないと、努力しました。

あっという間に、10月に入りました。私は100キロを何も持たずに走るかどうかを悩みましたが、いろんな方に相談し、結局は手ぶらで走ろうと決めました。

10月16日

15時半ごろに受付会場に到着。持原さんと武村さんと番匠さんと鍵さんに会い、ほっと落ち着きました。いよいよ来たなー。

私が「100キロ完走できるかなー」って言ったら、鍵さんが「100キロ走ろうと思わんと、5キロを20セットやると思ったらいいねん。飲んでる時も食べてる時も前へ前へ前進あるのみ！1歩前へ行けば、ゴールに1歩近づいていってるから！」とアドバイスを下さいました。そうかー100キロと思うから遠いような気がするねなー。よし常に前に1歩踏み出すこと！と自分に言い聞かせました。



前夜祭には、相部屋になった九州からきた100キロ初参加のご婦人と一緒に行きました。「明日は明るいうちにかえってこれるかなー、明日の今頃はもうゴールできてるかなー」って話をしながら・・・、私はかなり甘く考えていたような気がします。会場はすごい人でしたが、また皆さんに会うことができ、ほっと安心しました。私は、杉浦さんから「ウルトラは食べれなくなったらおわり、太るぐらい食べないといけないよ」と言われていたので、いっぱい食べないといけないとかなり意識していました。だから食べれる時にたくさん食べようと、私はかなりいっぱい食べました。そして、ホテルに帰りまた夕食もいっぱい食べました。私は結局2食分食べて、苦しいぐらい食べました。(笑)

PM8時半ごろにお布団に入りましたが、全然寝付けません。いつもこんなに早く寝ることがないので、他の3人の人たちは、すやすや寝息が聞こえてきて、寝付けない自分に焦ってきて、ビールでも飲んで寝ようかと思いましたが、それはやめておこうと思いました。ようやく寝れたのは11時を過ぎていたように思います。



10月17日2時に起床。でも、同室の方は誰も起きておられず、そ〜と起きて、体全体にワセリンを塗り、ごそごそとしていたら、「起きるの早いねー」って言われました。えっそうかなーって思いつつ。3時〜ホテルのバイキングの朝食へ。これまた、こんなに食べれるのかっていうぐらい、いっぱい食べて、食べすぎで気持ち悪くなるくらい食べたような・・・。昨晚2食分食べた私が、朝も食欲旺盛で、なんか男の子になった気分でした。緊張っていうか、食べないといけないっていう意識の方が強かったような〜(笑)

そんなこんなで、真っ暗な中、会場に到着！和太鼓や松明かりがあり、わあ——なんか楽しみだなー♪ 心配していた、トイレの行列も女子トイレは全然ならんでいなく、スタート前に2回も余裕で行けました。番匠さんにはグラウンドで会えて、「スタート前に紹介してもらえますね〜」って会話をしつつ、行かれました。皆さんはどこにいるのかなーって思いつつ、私もスタートラインの近くに行こうと思って結構前の方にいったような気がします。きろよんさんが「前半の50キロは楽しい旅のはじまり、後半の50キロからがいよいよ本領発揮、スタート」って教えてもらったのを思い出し、さあー楽しい旅のはじまりだあーって♪うきうきしてました。ウエストポーチもせず、全くの手ぶらで、身一つでスタート地点で1人でにやにやしていたかな〜。



暗い中で、スタート！！ 転ばないように足元をしっかりと見て走り始めました。道沿いの声援の皆様の手をふりながら、マイペースランでじっくりと走れる旅の楽しさを味わっていました。冷え込んでもいなく、マラソン日和になりそうな天気でした。

だんだん夜が明けてきました。15キロぐらいからだんだん坂になってきました。東吉野のくるくるコースに似ていて、マイペースで走り続けることが出来ました。頂上付近は見下ろす風景がきれいで癒されていました。エイドでも私は全然お腹がすいておらず、お腹すいたら何か食べようと思ひ下り坂を走りながら、トイレを見つけて並んでいました。そして、また走り始めた時に、持原さんが後ろから声をかけてくれました。やっとお会いできたー！！嬉しくていろいろ話しながら、くだっていました。持原さんに「100キロ完走絶対するねんで」って言われました。それから、持原さんのペースは速くて私はついていけなくなり、だんだん持原さんが見えなくなっていき、自分のマイペースで走りました。40キロ通過し、だいたいマイペースできてるなーと思いながら、60キロのスタート地点付近になり、合流して一気に人が増えました。60キロのゼッケンの方は元気いっぱい、100キロのゼッケンの人をみつけると、しんどい気持ちわかるよねーって感じで落ち着きました。50キロぐらいから、足がだんだん動かなくなっている自分がありました。これからが、未知の世界で、本当のスタートがはじまった！って思いな



がら・・・あっエネルギーぎれかも？お腹がすいてきている自分に気付きました。ちょうど半家沈下橋の手前のエイドにパンがあり、私は両手でパンをほおぼって食べて、それで元気がでて橋を渡ることができて、満面の笑みで折り返しの方とすれ違うことができました。それから、カヌー館までにまたすごい坂がありました。1ヶ月ぐらい前に番匠さんと芋峠で一緒になった時に「坂は膝のクッションをつかって走ったら疲れないよー」ってアドバイスしてくれていたのを思い出し、なかなかそれがどういうことなのか分からなかったのですが、この坂道で分かったような感覚になりました。坂道を登りきり頂上からくだる時、私は鳥になった気持ちで飛んでいました・・・あっ走っていました。とっても気持ちよくて、この調子で最後まで行けるかなーと思いながら、62.4キロ地点のレストステーションに到着！そこで先についていた、持原さんと武村さんに会いました。私は胃腸は全然痛くなくお腹がすいて、また苦しくなるくらいいっぱい食べました。それから、足にワセリンを塗りなおし、元気になって、さぁスタート！あと37.6キロ行けるかもって思いがわいてきました。カヌー館では、30分も居座ってしまいました。

それから、2キロほど走っていると、だんだんペースダウンして足があがらない状態になっているのが分かりました。あれーさっきまで、調子よくて行けるかもーって思っていたのに！なぜ？？足が上がらない・・・不思議なくらい、足が重くなっていて・・・気持ちとは逆に疲れがどっと足にきてしまっている感覚でした。1キロ走るのに必死で、もう1つの沈下橋がやってきました。そこで、また気合を入れなおしカメラマンにスマイルポーズ。それからはエイドの度に屈伸をして、自分にかつをいれました。声援の皆様にも何とか手をあげることは出来ました。ただ、75キロを過ぎたぐらいから、もう辛くてしんどくて、自分の限界はこえたなあー、あー行けるかなーって泣きそうになってくる弱い自分がみえてきました。関門の時間も最初はまだまだ行けると思っていたのですが、それもだんだん不安になってきていました。

昨日は「明るいうちに帰れるかなー」って思っていたけど、そんな甘いもんじゃいな～半端じゃなくこれは、やっぱりウルトラマラソン！一歩足を前にもっていきのがやととで、走っているはずなのに、歩いている人に抜かされていってしまい、もう前をみることも出来なくなっていました。80キロぐらいに、私設エイドがあり、私の大好物の栗ご飯のおにぎりがあり、もう嬉しくなって、またいっぱい食べました。食べるってことは大切なことだなーと、また改めて思い、そこでパワーをもらって、スタートをきりました。だんだん日が沈んできて、孤独感と足が痛いので、歩いてはとまり歩いてはとまりの連続になりました。このままでは関門もやばくなってきている自分がいました。

暗くなり、ペンライトを渡され、それを握り締めて、歯を食いしばって走りました。ラスト10キロの表示が見えた時、「あと10キロでゴールできる！」っていう希望がみえてきて、思わず感激と感謝の気持ちでいっぱいになって声をだして泣いてしまい、涙と鼻水で顔がぐちゃぐちゃになっていました。真っ暗な中を走りながら、下には四万十川が流れ、夜空にはお月様が見えて、感動のひと時でした。ふと時間をみると、このままのペースでは、制限時間にまにあわないかも！って我に返り、声援をおくってくれている方に、「この坂道はあと何キロ続くのですか？」って聞くと、「10キロは坂道！」っていう答えがかえってきて、私は自分の耳を疑いました。まさか！私の聞き間違いやなーと思い、動かない足のかわりに腕をおもいっきりふって、走りました。山の上の方にペン



ライトの光がみえ、まさか・・・やっぱり登っているわぁー！！最後までこの坂は続くのかーと思いつつも、もう19時半までにゴールするしかない、いつもの芋峠やと思っておもしろい走り方を決めました。どこが頂上かわからないけど、前進するしかない！やっと頂上に達して下ると、また最後のすごい坂道がありました。もうあとは気力だけで登り、声援の人が増えてきて、あと700メートルぐらいになると、また皆さんの声援に感謝と感動で涙がぼろぼろと出て、グラウンドに入った時はゴールインは笑顔で決めていたので、涙をぐっところらえて、最高のスマイルでゴールイン！！ぎりぎり、ラスト5分でした。奇跡の完走でした！ゴールした瞬間、持原さんや番匠さん鍵さんが笑顔で迎えて下さり、その顔を見た瞬間に、また涙が次から次へととまらなく大泣きしてしまいました。メダルをかけてもらった瞬間は、本当に100キロマラソンを完走した人にしか味わえない感動だなーと思いました。夢じゃないかなーって。そして次の瞬間、足が動かなくなっていました。こわれたロボットのように～（笑）



本当に四万十川ウルトラマラソンにエントリーできてよかった！！
その日の夜も、私は食欲旺盛で、またびっくりする程食べました！！太ってしまった～（笑）
足だけがロボットで、元気そのものでした。

感謝の気持ちを上手く伝えることができないので、～私が最近 感動した新聞の「名字の言」のコラムから抜粋してみました～

↓

「たった一人で、世界6大陸の最高峰を登頂した青年登山家が体力測定した。医師が驚いて告げた。「腕力、脚力、肺活量、すべて平均点以下です」▼だが彼には、データでは測れない、限界を突破する秘訣があった。それは「ありがとう」とつぶやくことだ。8000メートル級の峰で、苦しくなればなるほど「ありがとう」を繰り返す。すると“この困難が自分を磨いてくれる”と力がわき、次の一步を踏み出せるという(栗城史多著『一步を越える勇氣』)▼(中略)

「幸せに感謝する」のは当然だが、実は「感謝できる人は幸せになる」のが、人生の真理ではないか。「ありがとう」と言えば、相手もうれしくなり、自分も元気になる。きょう一日を「ありがとう」から始めてみよう。」

明日香古京のみなさま、私を支えて下さった全ての皆様、そして家族に本当にありがとうございました！！