

## 特集 マラソン大会記録

さあ、ミレニアムイヤーの始まりだ。と、浮かれる前に昨年の成績を振り返り今年の指針をたてよう。昨年青梅マラソン以降のお伝えしていなかった大会記録の大集合。

### 【青梅マラソン】2月

30km

259位	梶本 栄一	1:58:22
564位	今泉 和海	2:06:27
836位	落合 幸男	2:11:20
853位	八木原将雄	2:11:37
856位	四條 憲夫	2:11:40
914位	岩堀 晃	2:12:33
1782位	戸田 美明	2:22:13
2014位	山田 収里	2:24:22
2701位	坂口 静雄	2:29:35
2893位	渡辺 敏男	2:31:09
3188位	池田 重人	2:33:41
4208位	宇野 長利	2:41:54
5256位	草島 孝彦	2:50:06
5878位	平田 昶	2:55:19
棄権	佐藤 富雄 宮部 久男	



合同練習会での記念写真

### 【ヨロンマラソン】3月7日

紺碧の海、白砂の浜、真紅の花そして人情の島、ヨロン

マープルインク(おはじき)のようなコバルトブルーの海、どこまでも透き通ったエメラルドグリーン色の浜、さらさらと指より落ちる白砂、そして何気なく咲く道端のハイビスカスの花、2メートル以上もある風にさらされて曲がったさとうきびの群れ、そんな日本のミコノス、ヨロン島のフルマラソンに走るよろこび、そして苦しさ、人との触れ合いのストーリーを探しに参加しました。

前夜来の雨が豪雨に替わり、さすがは台風銀座 - 季節はずれではあるが - の面目躍如か。時は3月7日午前8時スタート地点は踵まで浸かる中、天の恵みか、日頃の行いの良さか5分前にあがったのでした。JALのシュワーズからWGMのピンクの左胸にバッヂを付けてもらい勇躍ストーリーの旅にでかけたのでした。

佐藤邦夫さんの体験記を読んでいたので予備知識はあったのですが、パンフで見ても上り下りが頻繁で一気に曲がるコースでもあります。一周23kmのほぼ円形の珊瑚礁の島です。したがって高い山はありませんでした。時計と反対廻りに一周してゴールの近くで折り返して戻ってくる日本陸上競技連盟の公認したフルマラソンコースです。

市街地には島民が繰り出して太鼓、さてはフライパン

や鍋をさかさまにして叩いて応援してくれます。

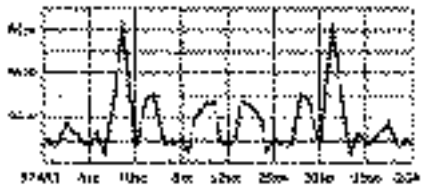
なにより声援がいいです。あちこちの大会でみられる旗はありませんが、それがまた新鮮でもあります。とにかく折り返しまでは、路地という路地は、温かい応援に包まれます。たまには手を上げて応えるのですが帰りのことを思うとあまり大きなジェスチャーもできません。8km地点に、1kmで70m登るコースが控えているので、ゆっくりとしたペースで走り出しました。

最初の難関は、セーブして走っていたため割合楽に登り詰めましたが、今度は一気に下りになり帰りの30km過ぎを考えるとしまいました。下り終えたかと思えば、急に左に急角度に上り、ギアチェンジが大変です。そんな訳で12km辺りでは左足の外反母趾が痛み出し完走はできないのではないかと早くも不安になりました。13kmは我々大阪、静岡、三重、そして私埼玉7名が止まっている民宿の前です。宿の奥さんの大きな声援に急に元気を出して走りました。やがて島でもっとも美しい百合ヶ浜が眼前に白くひろがってきました。ここは珊瑚礁の中で引き潮には1.5kmの沖合まで陸続きになるそうです。

ペースも安定してきましたが、ところどころに下り坂が多くなり、帰りが気になります。

20kmを過ぎて。大きく左に下ってすぐに登る難所を過ぎたところで中間点でした。時間は2時間2分ですから、割合いいペースです。やや行って折り返しになりましたがここでもJALのシュワーズの給水サービスで元

●ヨロシママラソンコース南極圏



気が出てきました。折り返して急に気温が上昇して夏マラソンの様相を呈してきました。道路の日陰を選ん

も忘れてそれぞれの思いをヨロシマの焼酎にささげたのであります。本当に楽しい自分で作るストーリーがここに終わりを告げました。心地よい疲れで南国の夜が更けていきました。

ちなみにコースの状況を載せておきます。是非機会があったらランニングの奥深さを楽しめるヨロシマに参加してみてください。(記・池田重人)

【'99かすみがうらマラソン】4月

フルマラソン50歳代男子	総合4064人	部門1021人
今泉 和海	03:16:15	372位 51位
草島 孝彦	04:09:33	2137位 546位
池田 重人	04:29:29	2721位 723位
10マイル40歳代男子	総合2408人	部門669人
藤田 正	01:15:33	521位 163位
10マイル50歳代男子	総合2408人	部門519人
和田 文雄	01:08:17	217位 31位

【東上沿線走友会合同申告タイムレース】4月29日

森林公園クロスカントリーコース

毎年6月に実施している合同練習会(駆伝)以外では、初めての試みとして実施された親睦行事。東松山陸友会に幹事を担当していただき、62名の参加があった。タイム申告レース、それもタイムを推定しにくいクロスカントリーコースとあって誰もが自信のもてないスタートだったが、終わってみれば、1位はなんとタイム差0秒、2位の大崎君も1秒と見事な記録だった。

参加走友会：川越走友会10名、坂戸走友会12名、鶴ヶ島ERC8名、鳩山NTRC12名、東松山陸友会10名、若葉グリーンメイト10名

5.5km(同タイム差は、逆年齢順 全記録を <http://www.asahi-net.or.jp/tc7h-ynk/>に掲載)

順位	氏名	所属	申告	タイム	差
1位	嶋村 千春	東松山陸友会	36:00	36:00	0
2位	大崎 貴幸	WGM	22:30	22:29	-1
19位	松村 司郎	WGM	24:45	26:01	+76
21位	山崎 右	WGM	35:00	33:38	-82
27位	森脇 康行	WGM	23:00	21:16	-104
35位	藤田 正	WGM	30:05	27:32	-153
37位	谷中 博史	WGM	30:00	27:19	-161
45位	坂口 静雄	WGM	31:34	28:20	-194
50位	大野 国夫	WGM	36:00	32:05	-235
56位	草島 孝彦	WGM	37:00	41:24	+264

【第11回庄和大風マラソン】5月4日

ハーフ40歳代男	総合2076人	部門628人
鳥海 修一	01:27:27	168位 51位
ハーフ50歳代男	総合2076人	部門814人
谷中 博史	01:28:54	213位 43位
山田 収里	01:38:54	665位 233位

【第5回奥日光パークマラソン】雨、気温：13.9

(午前8時現在)

'99奥日光パークマラソンに参加して

戦場ヶ原と中禅寺湖とを往復する林間コース。コースのほとんどが標高1200m以上の森の中なので、晴れても暑さを感じさせない。初夏とはいえ、晴れると日差しがことのほか強い。この季節にぴったりの大会といえ

で走りますが相当疲労してきました。

28kmまでは1km6分計算で3分ほど貯金があったのですが、殆ど上りのコースにかわってどんどん落ちてきました。

先ほどの民宿「竹丸荘」の前が31kmですがそこまで1kmがずっとゆるやかな上りで完全に余裕がなくなっていました。

大勢の応援の中に、宿の主人を見つけても手を挙げる余裕もあまりなく、あとでよく完走されましたねと言われたぐらいですから疲れ方も相当なものだったのでしょう。しばらく下りが続きましたがペースが上がりません。やがて最後の難所の上りが34km辺りです。この辺りで殆どの方は歩いていました。私も例外でなくスタミナを考え歩きました。登りきって今度は急激に下り、ここが調度5km地点で、左手にすばらしい珊瑚の海が開けたのが救いとなりました。

下りも時間を稼ぐ役割もないほど疲労し、とうとう37kmから2kmは完全に歩いてしまいました。ただ天候は次場らしく良く、この地点まで来ると前後にランナーが見えず、見晴らしのいい場所にきてはるか200m先に見える程度でした。

時計も気になり4時間が過ぎようとしてきましたので何とか4時間30分以内ではゴールしようと思い直し走り始めたら、意外にも疲労が抜けたらしく、ゴールのアナウンスが聞こえてくるところまで走り抜けることができました。ゴールに近づくと奥武蔵駅伝と同じように、200m手前でゼッケン番号を読み上げていましたので、ゴールまでの直線ではアナウンスがあります。

私の場合は、埼玉の坂戸の池田と紹介されたと思います。ゴールタイム4時間25分18秒で女子高生のハイタッチに迎えられる感動の長い長い42.195kmを走破することができました。

総合順位144位、年齢別(55~59歳)11位、完走者592人、うち女性が154人と非常に女性が多い大会です。雨のち晴れ、気温20.2度、風速6m。

さて、晴れ上がった夕方4時30分からスタート地点の白砂の浜で完走パーティーがありました。中学生の踊りエイサーは躍動感にあふれ安里屋ユンタなどのなじみの歌に合わせてそれは見事なものでした。主催者のビールメーカーのビールと地元の魚のつけもので乾杯です。与論ケンボウとかで、日本に二つしかない憲法というといふれこみで、地元のサトウキビの焼酎を大きな杯で飲み干し、頭の上で杯を伏せる儀式で盛り上がりました。

夜は民宿に帰って完走仲間の7人と民宿のご主人のヨロシマ献捧という回し飲み、必ず受けた杯は飲み干します。その前に今日の感想をそれぞれが述べ合います。そんな楽しい回し飲みが何回続いたのでしょうか、夜の更けるの

よう。

ところが、この日は強風と大雨の悪天候。アップの際は、ウインドブレーカーではまったく用を足さず、ゴアのカップの世話になった。きっと参加者も少ないのではないかと思ったりした。

私が出場した20kmの部は759人が完走したとのことで、思いのほか参加者は多かったようだ。きっと前日からの宿泊組が多かったためだろう。私は中禅寺湖に宿を取ったが、首都圏からの参加は、早朝出発だと少々無理がある。ベストコンディションでスタートを迎えなければ前日泊に限る。

コースは折り返しコースで、スタート地点から約2kmいったところがゴールである。高低差は約200mで、往きと帰りにそれぞれピークがある。往きに迎えるピークと帰りに迎えるピークでは、負荷の感じ方がまったく違う。私は、最近2度走ったハーフマラソンでは、終盤で大きくペースダウンしていたので、後半の上りで力を出せるようにと前半はやや抑え気味に走った。雨でユニフォームやシューズが重たくなるのはやむをえないとしても、気温が低かったので、消耗感が少なく、終盤にペースアップして、最後まで快調に走ることができた。

そんなわけで、ぜひ来年もこの快適なコースで走りたいと思っている。ただし、ひとつだけ疑問を呈したい。それはこの大会とは何の関係もないことだが、この林道コースは舗装されていて、ランナーにとってはありがたい。しかし、果たして舗装まで必要なのだろうか。ハイカーにとっては無用だし、たまにしか走らないと思える業務用のクルマにしても舗装されている必要はあるまい。ついでにもうひとつ、言わせてもらえれば戦場ヶ原を突き抜ける国道120号線にしても、なくてもよいのではないか。いや、湿地帯に隣接するこの国道は、利便性よりも自然保護を優先して、元の状態に戻すぐらいのコペルニクスの転回をしてもよい、と思う。あと1年と少しで20世紀が終わるが、21世紀はこれまで人間が地球から借りていた財産を返していかななくてはならない。これが、奥日光を完走したあとの感想である。(記・森脇)

20km40～49歳 総合759人 部門239人  
森脇 康行 01:18:37 23位 7位

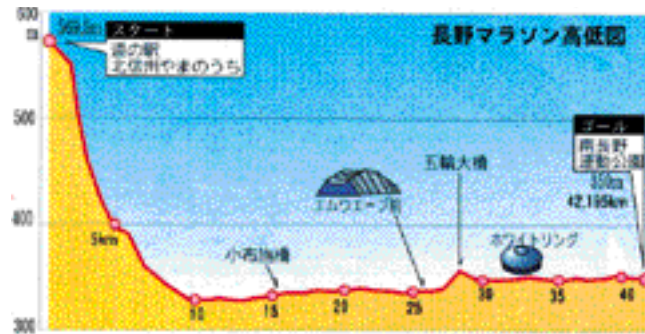
【ロードレースin軽井沢99】5月30日

一般女子10km 総合312人 部門61人  
吉良 睦美 00:47:52 117位 7位

【第1回長野マラソン】

## 初代王者はカビガ、2位に川島

昨年までは信毎マラソンとして開催されていたが、今年から市民ランナー参加型の大会となった長野オリンピック記念長野マラソンに出場した。参加者は4300人余り。招待選手も海外からは男子で昨年福岡国際1位のジャクソン・カビガ(ケニア)、ディオニシオ・セロン(メキシコ)ほか12名、女子ではロザ・モタ(ポルトガル)、ワレンチナ・エゴロワ(ロシア)のほか8名、国内男子では旭化成から川島、谷口、秋吉、佐々、渡辺の5名ほか実業団選手6名、女子は資生堂の松田千枝ら3名が出場した。元旭化成の森下広一(トヨタ九州)も招待されていたが故障欠場となった。エリートランナー、市民



ランナーがこれだけの規模で一緒に走る大会は国内初めてであるようだ。

当日の参加者受け付けは行われなかったため、長野市内、湯田中、渋温泉あるいは志賀高原等の各旅館・ホテルでの宿泊となる。私は実家で宿泊した。選手、役員、ボランティア等を合わせると8,000人にもなりスタート地点への一般車の乗り入れは一切禁止され輸送用バス、トラックは200台以上になったようだ。

コースは、全体の標高差240.5mのうちスタートしてから4km地点までに約170m下るといふ山ノ内町五輪メモリアル聖火台前から中野市、小布施町を通り長野市に入りオリンピックの競技場であったエムウェーブ、ホワイトリングを経由して南長野運動公園(オリンピック開閉式会場)までの片道コース。

9時10分スタート。列の中央ぐらいいにいたがコースが下り坂なのでバラけるのも早く、私自身も流れに乗ってしまい5km22分のタイムで行ってしまった。10km過ぎから平坦になって来たが15kmで1時間8分と完全に早すぎるペースであった。小布施橋を渡って千曲川堤防道路に出ると強い向かい風となりランナー達は集団となって走り20kmの関門では、ロザ・モタがリタイヤして収容バスに向かっているのが見えた。ペースは落ちて来たが中間点を1時間39分で通過。結局この風はゴールまで続いた。

後半は、3週間前に走った荒川市民マラソンの疲れか、前半のオーバーペースの負担かと思うように足が動かず痛みとの戦いで立ち止まってはストレッチの繰り返しとなってしまった。結果は3時間50分50秒

このコース今回は、天候が悪かったので向かい風となったが晴れると追い風になるようだ。給水所には飴がなかったので今度出るときにはナンバーカードの裏にテープで止めて(谷中さんの教え)走るという教訓を得た。

レースの様子はNHK教育テレビで生中継され地元新聞社も参加者名簿の一覧、ゴール地点での号外、翌日の朝刊には完走記録を載せるなど長野県内でのこのような大きな大会は初めてで沿道での観戦者は10万人と書いてありお祭りムード一色であった。

男子1位にはカビガが2時間13分26秒で入り、2位には途中腹痛でコースアウトしたにもかかわらず川島が9秒差で入った。女子1位はエゴロワが2時間28分41秒で前半から並走したアレムを振り切って快勝した。(記・戸田 美明)

フルマラソン 総合3421人 部門2835人  
戸田 美明 03:51:52 1608位 1122位

【第52回富士登山競走】7月25日 晴れ  
富士吉田市役所～富士山頂21km 標高差3,006m

### 雲海を走る！

#### いや、四つんばいの夢遊病者？

久しぶりに富士登山競走に参加した。

今回は、宿を探すのに苦労した。結局1週間ほど前に、西湖のほとりのますみやさんを予約して宿泊した。料理がたっぷりあって、食べ過ぎた。朝食も5時に用意してもらえ助かった。静かなだけがとりえと言えないこともないが、のんびりできてよかった。料金もビール飲んで酒飲んで税込み6,500円。

さて、当日は6時には宿を出発。

会場ではfrunのメンバー数名、坂戸走友会の宮寺さん、そして我が若葉グリーンメイトの山田さんにお会いできた。frunのイッキさんはいかにも早そう。実際早かった(26位)。宮寺さんは体型は早そうだけどフルが3時間30分とか。ちょっと苦しい戦いかな。二人でいろいろとアドバイス。

6年前と同様、芹沢選手の元気のいい選手宣誓を聞き、例年通りどんどん気温が上がってくるなかをスタート。1時間30分後にスタートする五合目コース出場の山田さんの声援を受けて走り出す。

今回の作戦は馬返しまではゆっくり。山に入ってからどんどん抜いて5合目が1時間55分。途中で休まないで(前は8合目で休憩してしまった)サブフォーでゴールというもの。

しかし、毎度のことながら富士吉田の市街地を抜けるだけでたいへんだ。暑い。中の茶屋までほぼ真っ直ぐでかなり先まで見える。先のほうが勾配が無くなっているように見えるが、そこまで行くと単に勾配がゆるくなっているだけであって、登り勾配はまったくなくなる。要するにこれまでと同じだ。

中の茶屋を過ぎると勾配が次第に急になる。前は馬返しの前で歩いてしまった。今回はなんとか馬返しまでは走ろうと思っていたのだが、やはり手前から歩いてしまった。この6年間、全然進歩がない。

森に入ると次第に調子が出てきたが5合目到着は2時間を10数秒オーバーした。

ここからは砂礫の登山道だ。とても走れない。でもなんとか抜き続ける。結構調子いい。8合目の太子館もほっとすることなく(前は、オー早くも8合目が、と騙された)先を目指す。しかし、高所障害か、次第に頭がふらふらした。道端でご休憩あそばしているランナーも次第に増えてくる。登山者も日曜日のせいか多い。岩場がすいすいと上がれない。階段状の登山道を四つんばいで右にふらふら、左にふらふら。ボケた老犬が酔っ払いかという状態。休憩しようという気にはならなかったが足を滑らせた時に手の甲を擦りむき。ついでに右足を痙攣させて思いきりギャ-とうなって砂礫にひっくり返る。調子よく抜いてきたけどここで15人くらいに抜かれたような。

ゴール間近の鳥居が見えたときにはほっとした。わずかに遅れて岩堀さんがゴールした。去年は完走できず、今年にかけて熱心にトレーニングをしていたので感激も

ひとしおのようだ。

岩堀さんと冷えたビールで乾杯。頂上は雲がかかり、風が吹いてとても寒かった。制限の12時まで山頂の小屋にいて、それから下山。5合目では川越走友会の横川さん(60歳のほう)にお会いした。(記・谷中)

#### 山頂コース

( )内は順位	谷中博史	岩堀 晃	通過者数
馬返し	01:04:13(628)	01:06:02(790)	2,024人
五合目	02:00:35(557)	02:03:14(656)	1,777人
八合目	03:31:46(377)	03:38:27(476)	1,198人
ゴール	04:04:20(345)	04:12:19(447)	856人

#### 五合目コース

( )内は順位	山田収里	通過者数
馬返し	01:10:06(166)	458人
ゴール	02:11:16(149)	458人

【第52回川越市民体育祭】8月8日 晴れ

川越市民運動公園競技場

くそ暑い8月の8日。

30歳になってからとろとろと走り出した小生としては、スパイクなんて履いたことがなかったが、前回初めて森脇氏に勧められて(「タイムよくなるよ～」という悪魔的なささやき)生まれて初めてスパイクシューズを履いた。おかげで、イッキにタイム短縮を果たしたが、その後膝を手術したりで、スパイクを履かなければならないようなレースは遠ざけていた。が、だいぶ回復してきたので、「50歳のメモワール」と思って出場した。

さて朝8時から始まった大会で、小生が参加する一般B(40歳以上)3000mのスタートは12時。ジュニアB(中学生)と一緒にレースだ。

ドンと鳴ってスタート。一般の参加者は小生ともう一人Hさんだけ。この方は出版健保の大会で鳴らした方らしい。森脇氏とちょっと前までやりあってたというからかなわない。一周するたびに、もう一周したら止めよう、もう一周したら止めようと思うばかり。とうとう7回そんな思いをして完走。ペケのゴールだったが、参加が二人だから堂々(?)銀メダル。

それから時間をつぶして、1500mのスタートは午後2時30分。もう、最高に暑い。

1500mの一般B出場者はHさんを含めて3人。今度は、中学生ではなく、高校生と一緒に。これはきつい。やはり、3000m同様、ペケでスタート。1周して一人抜き、その後高校生も一人抜き、3000mで負けたHさんの後ろにつく。Hさんは伸びない。抜けそうではある。しかし、風がやや強で、ホームストレートが向かい風。最後に勝負することにして、しつこく後ろについて走らせてもらう。ラスト300m。追い風でスパート。Hさんを抜いた。

順位は1位だが、記録は全然低調。せめて5分は切りたかったのがっかり。楽しもうとした結果が出てしまった。2周目くらいで、一度Hさんの前に出てペースを少し上げるようにすべきだった。反省。(記・谷中)

一般B(40歳以上)3000m

2位 谷中博史 11:14.13

一般B(40歳以上)1500m

1位 谷中博史 5:06.47

【'99大菩薩峠登山競走大会】8月22日 曇り時々晴れ  
気温 29。C(9時40分現在)

壮年の部・A(距離15.7km、標高差約1,250m)  
森脇康行 01:24:18 6位

【第18回あかぎ大沼白樺マラソン】8月29日

5km男子50歳以上  
谷中博史 00:20:25 22位

【第16回大町アルプスマラソン】10月3日

10km男子 総合209人 部門159人  
山崎 清 00:43:30 31位 29位

【第10回山田昇杯登山競争大会】10月3日 曇り時々小雨

水平距離14.12km、実測距離14.8km、  
累積標高差1,330m

## 上州の霊山を駆け巡る過激な大会

世界の8,000m峰完登を目前にして冬のマッキンリーに逝った山田昇氏を記念した上州の信仰の山でもある上州武尊山(2,158.3m)に登るレース。

久しぶりの出場だ。岩堀さん、佐藤邦夫君と3人で申し込んだ(佐藤君は腰痛のため応援団)。

前回の出場は、1996年の第7回大会。2時間40分07秒で9位。今年は、さすがにそんな順位では走れないだろうと、目標は20位。

6時30分に会場着。南下する前線が丁度通過する頃で、雨と風が強くなってきて、何を着たらいいのか悩んだ。

寒かったが、冬のマラソン大会に比べれば寒いわけでもないということで、上はクロロファイバーのTシャツ、下はランパン。背負わなければならないザック10kgの計量も問題無くパス。スタート地点へ運んでくれるバスでは2連覇中の楠木選手が、ブドウ糖のタブレットをばりばり。こちらは、朝の食事だけでOKだろうと思っていたので、そんなのを見るとちょっと焦る。

いよいよスタート。前年50位以内だとシード選手として最前列に並べる。小生は昨年出場していないので後のほう。ヨーイドンで突撃。10kgも背負ってよくあんな元気に走れるなという勢いで、たちまち小生は取り残される始末。しかし、たいていの選手はそう元気も続かないと見えて(なんといってもいきなり結構な坂だから)すぐにぼろぼろ落ちてくる。

上州武尊は、そんなにポピュラーな山じゃないから、登山道も幅が狭い。大菩薩峠競走や富士登山競走、日本山岳耐久レースのようなわけにはいかない。すぐに抜こうにも抜けなくなるので、最初急ぐんですね。

そんな中、一人抜き、二人抜きで前穂高のチェックポイントでは17位。ここからは、剣ヶ峰のように痩せ尾根の岩場続きでスリリングな箇所も結構ある。以前より足場は悪くなっているような気がした。疲れてくるとつま先だけをひっかけて通過するところでふらついてしまい、どうしてもスピードが落ちる。このあたりをスムーズに通過するのがポイントだろう。やはり、何度か試走してホールドや根っこなどを確認しステップをどう刻むのか頭に入れておくのとおかないのでは全然違うと思う。地元の利は大きいだろう。風がそれほどでもなく雨もほぼ降らないのは助かった。

前穂高のチェックポイントで「20位以内だよ」の声を

聞いて山頂のチェックポイントへ。この間が結構長い。もう順位もほぼ固定されてしまってダンゴで走るなんて言うことはないが、10分後にスタートの高校生に抜かれたのはショックだった。前は高校生には抜かれなかったのだが。まあ、仕方がないでしょう。

山頂からは、ガレ場を急な下り。一昨年まで5連覇した山田豊氏が言うにはこのレースは下りがポイントとのこと。前日もよく転んだ。そして今回も。一度擦り傷を作ったところをまた擦ったりして。しかし、前回のように登山道からコースアウトして笹やぶに転げ落ちるなんていうことはなかった。

剣ヶ峰山を越え、西峰の登りの階段で高校生が逆さに倒れたまま動けないでいる。転落して頭を打ったとか。助け起こして、しばらく安静にするように言ってから前進(幸いに小生の3分後くらいにゴールしてきた)。

高山山からの下りは、階段も無くなり、岩場も無いので景気良く飛ばすことにした。標識に残り4.8km。下りが苦手そうな高校生をあおって抜いたり抜かれたり。

ゴールのあるキャンプ場の屋根が見えてきた。泥だらけになりながらも大過無くゴールすることができた。

しかし、この後が大変。またザックの検量があるが、どう測っても100g足りない。足りない10分追加だ。小生の前にゴールした外人さんはかなり重量が足りなかったとみえて10分追加になってました。走る前の検量はぎりぎりだったのだろう。ジュース300cc減らしたただけなのに。そこで気がついたのが軍手。手にしてた軍手がうまい具合に濡れていたのも重くなっていた。これを足してもらってなんとか10kgパス。係りの方のお情けだったかもしれない。もし、暑かったらもっと水を飲んでいただろうからアウトだったろう。

結果は16位で2時間52分41秒。予定より高順位だったが、タイムはあと5分くらい縮めたかった。

大会の後の楽しみが、本部が用意してくれる味覚。鱈の塩焼き、豚の丸焼き、トン汁、モツ煮込み、りんご、りんごジュース、ビール。炭水化物がないのがこたえるが。ビール片手に岩堀さんのゴールを待つ。

飛び賞は10人ごと。今回は第10回大会だからか、10番ごと。りんごひと箱。味覚たっぷりの大会だ。山を走れない人は、ハイキングの部(一般の部もあって50代の人も多い)で参加するといい。この大会は、キャンプ場が会場なので、前夜来てキャンプするのもよさそうだ。問合せ先 川場村観光協会山田昇杯登山競走大会係 t e l . 0 2 7 8 - 5 2 - 3 4 1 2

山田昇杯記録 山田昇杯の出場108名 完走95名

16位 谷中博史 2:52:41

45位 岩堀 晃 3:28:21

【第7回日本山岳耐久レース「長谷川恒男CUP」】10月23~24日

## 走りに走った奥多摩全山走破71.5km...!

いつかは参加したいと思っていたレースである。今年は7月の富士登山レース、9月の山田昇杯上州武尊登山マラソンと山岳レースをこなしてきた勢いで日本山岳耐久レースに参加する。

富士登山レース以降も物見山の練習は欠かさずこな

す。9月には奥多摩湖から三頭山～御前山～大岳～御岳～日出山～五日市と、レースのほぼ半分のコースを谷中さん、佐藤さんと一緒に走破する。

何とか12時間台でと！。このレースは50歳以上の年代別もあるので、ひそかに50歳代でもしかしたら入賞と、いき込んでの参加であった。果たして結果は？。

当日は快晴で23、暑いくらいであった。ザックの重さを量ってみると5kg弱であった。ちょっと重いような気がする。

レースでガス欠にならないようにスタートギリギリまでおにぎり、ホットドッグなど腹に押しこむ。

13時いよいよスタート、総勢1300人位である。70kmの長丁場、皆歩いてスタートかと思ったら、意外と皆思いきって駆け出す。我も負けず、ザックをユッサユッサさせながら駆ける。でもそうは続かない。すぐペースは落ちる。まだまだ先は長い、これからと、とにかく止まらないで、ゆっくりでも坂道を押して登る。

後は自分との戦いである。一本の登山道ひたすら走る。何も考えない、ただただ足を前に、前にと運ぶ。汗がどっと吹き出してくる。

浅間峠の第一関門、ここまで3時間30分、82番と聞いて、ガッカリ。もう少し上位の60番位かと思っていたのに少々ガッカリ！。

気を取り直して。まだ先は長い、頑張る。徐々に日が翳り、薄暗くなってくる。それでも道が見える限り、懐中電灯出さず走りつづける。

やっと奥多摩の最高峰三頭山(1527m)、コースのほぼ中間点である。スタートして6時間15分の19時15分であった。まだ元気があった。何とか順位を上げなくてはと、気は焦っていた。

月夜見駐車場で水の補給を受ける。一人1.5リットルだけである。水を飲む、乾いた喉には何とうまいことか。時計も見えない、役員に時間を尋ねる。「20時30分」だそう。順位は70番に上がっている。「よしっ！」まだチャンスはある。気力が出てくる。休むことなく出発。パンをかき込むが一口二口で、喉に通らない。ここから一気に下って、いよいよ御前山の登りになる。足も登りになると元気が無い、力強さが無い、やっと登っていると、後ろから「岩堀さん」と声かけられる、最初は佐藤さんか？ 暗いのでよくわからない。「誰？」、「谷中だよ」との返事。追いつくはず無いのに、「どうしたの？」、「下痢で、ダメ」「棄権するから、俺の分まで頑張って！」との事。とにかくゆっくり話している暇は無い。追いぬいて先を急ぐ。

やっと御前山に到着。21時40分である。予定では21時10分、30分ぐらいの遅れかと、まだ何とかなると気を取り直し出発。後は大岳、御岳を登り越えれば！、ほぼ先は見えたの同然である。ひたすら懐中電灯の明りを頼りに、石につまづかないように、根っこに足をひっかかないように、目を皿のようにして、明かりの先を凝視し、ひたすら駆けぬける。

今日は満月である。月明かりの山の中、こうして一人で走るのもレースでもない限り、経験しないだろうなと。考えて見れば楽しいのかもしれない。大岳23時23分着。

ここから御岳までの道は岩場で神経を使う。怪我しては元もこうもないと慎重に走る(歩く?)。目が悪いのは不利である。懐中電灯の明りでは一瞬にでこぼこが判断できない。平面に見えてしまうし、焦点が明りの動きについていけない。どうしても思いっきり駆けられない、慎重になる。

最後の第三関門、何処に行ってもそうだが、役員さんがいるところでは、遠くから声をかけてくれる、「ガンバッテ！」。この言葉が嬉しい。元気が出る。

御岳に到着。スタートからここまで11時間16分、時間は0時16分である。順位は変わらず70番、50歳台とは聞くと16番だそうである。ガッカリ！。やはり上には上がっているものだ。ここで入賞の望みも消える。

しかしもう先は見えた。後はきつい所は無い。気を取り直し、気を奮い立たせる。しかし、たいした登りで無いのに足が上がらない。やはりここに来てかなり足は疲れてきた。足が上がらない、平坦なところも、下りも、もう思うように走れない。日の出山0時46分、「後は下りだけだ！、後1時間ちょっとだ！。駆けぬけるぞ！～。」と言いつつも、意に反して、足はますます動かない。後ろに明りが見えないし抜かれないなと思いつや、いつのまにか明りが近づいてきて、一人抜かれ、二人抜かれ、情けない。もう誰も来ないだろうと思ったがまた一人近づいてくる、頭にくるな～と必死に腕を振って、駆け下りるが、足は言うことききませんでした。

しかし前後に走者の明りが見えないと、急に道を間違えたのではないかと不安になる。400m毎に置いてある点滅灯を見つけるとホットする。

最後金比羅山神社付近でまた抜かれる、ここはそう簡単に許さない！。必死に後ろに食い下がる。山道では思いきって勝負かけられないので、後ろにくっついていく。最後の道路に出た時絶対勝負してやる！。燃えてくる。

道路に出たときたんスピード上げる、後1km位である。相手も気付いたのか、負けずとスピード上げる、お互い70km走ってきた体力とは思えないほど必死に力強く競争する。ヘッドランプはあらぬ方向を照らしている。ザックはユッサユッサと体をゆする。そんなこと気にしていると負ける。何も見ず、考えず、振りきる。やっと相手は根負けしたのかスピード落とす。そんな事していたら、ゴールに着いてしまった。ゴールの感激を考える暇も無く、役員に拍手で迎えられる、思わず手を上げてお礼をする。こんなゴール考えていなかったのに、きっと、くたくたでヘトヘトで、足をやっと動かして、ピッコ引いてゴールだと思ったのに！。「ついに、ついに、ゴール！ 感無量。71.5km走りきったぞ～！。俺は英雄だ！」てな感慨を思い描いていたのに、あっけなくゴールしてしまった。

時間は13時17分である。スタートして13時間17分。男子総合で68位、50歳以上16位の成績であった。

後で落ちて見ると、タイムは不満である。12時間台を考えていたのに。もう来年の雪辱戦の意欲がわいてくる。

まだまだ、ゴールしている人は少なく、会場は閑散としている。ゴールでの感激の賑わいはない。

さっそく着替えて、模擬店のラーメン、海宝さんのやっている手打ちうどん、ビールで一人、乾杯をする。

谷中さんは既に棄権して着いていた。佐藤さんは途中山の中で1時間ほど寝てきたそうだ。腰の不安を抱えながらのレースであったが、チームでの合計タイムレースもあるので、頑張っって完走した。18時間52分であった。

こうして残念ながら誰も賞は貰えなかったが、充実した思い出に残るレースでした。

後はコンビニでビールを買い求め、ホームで、電車の中で乾杯をしながら帰途に着きました。(記・岩堀)

成績

関門・順位	岩堀 晃	佐藤邦夫	谷中博史
第1関門	03:33:04	05:23:50	03:06:32
第2関門	07:30:24	11:26:28	07:07:02
第3関門	11:16:38	17:10:20	棄権
ゴール	13:17:11	18:52:00	
総合順位	68位	374位	
年代別順位	16位	96位	

記録詳細は <http://www.togakuren.com> に。

【上州太田スバルマラソン】10月24日

今シーズン最初のレースに上州太田スバルマラソンに参加。12kmの部は少々距離が短かったように思うが、好タイムであったようだ。レース終了後の抽選会ではスバルの車が当たるので期待していたが、残念ながら……。次の大会にはWGMから大勢のメンバーが行ければと思います。

12km

今泉和海 戸田美明 49:59

宇野長利

6km

関谷幸雄 23:00

親子の部3km

菅原 薫 4位入賞

【第19回つくばマラソン大会】11月28日 快晴

ショッキングつくば!

つくばの為に第19回坂戸毎日を10kmにして臨んだが結果は不満とともにショッキングであった。

今年は、毎年達成できなかった年間2,000km走破を1か月早く達成したり東松山元旦10km、青梅30km、かすみがうらフルとすべて前回記録を更新し、しかも3月には京都まで行ってハーフを走ったりと順風漫帆のシーズンで、これはつくばも昨年の記録3時間10分30秒を上回る3時間と一桁は間違いないと臨んだ。今から思うと不吉な予感坂戸毎日の時に潜んでいたようだ。前回の記録より11秒遅れの39分46秒となりショックではあったが、つくばの調整レースだと自分に言い訳をしていた。

昨年と同様に川越駅西口に6時半集合し岩堀さんの車で谷中さん、山田さん、そして山田さんが鶴ヶ島駅上りホームでスカウトした高橋さんの5人(帰りは宮部さんも合流)と会場の更衣所まで昨年のサブスリー達成者菅原さんと高橋さんが入れ替わった以外はほとんど昨年と同じ再現フィルムである。スタート並び位置も同じ。違うのは何か?時計のバンドに昨年の5kmごとのラップタ

イムを記入しセロテープで貼り付けてある事だけだ。

10時半スタート。5kmで22秒短縮、10km52秒、12km付近で陸連騰録の違いでスタート時に10m後ろにいた谷中さんに接近され「いい調子だぞー」と言われ、ますます調子よい仕草を見せつけたが抜かなかった。15kmで1分31秒、20kmで1分45秒、22km付近でやっぱり谷中さんに抜かれた。後ろから見ると体も大きく力強い走りだ。ちょうど風除けになるなと思っていたらどんどん離された。

25km地点から急におかしくなる。足が重い。案の定前半の飛ばしすぎのつけが回ってきた。30kmで昨年と同タイムとなり貯金ゼロ。足はますます重くなり追い越していった顔触れゼッケンにどんどん抜かれる。35km付近で岩堀さんに「どうした、どうした」と言われ「失速だよ、だめだ」と言っているうちに消えていった。去年は私が30km付近で一気に抜いたのに。

WGMに入会しどんな大会でも歩いたことが一度もないのを自慢にしていたのを思い出しながら歯を食いしばっていたが38km付近の名物立体交差点の登りで右ヒザがつって歩いてしまった。つったことも歩いたことも初めての経験でショックである。こんなに歩くのが楽であるか解ったので、また無理して走ったがつったりで後は思い出したくない。データからすると残り12kmで約500人に抜かれたようだ。結果は3:28:02。

加齢とは正反対に右肩上がりの記録更新神話が崩壊したのかな? 私にとってサブスリーは夢のまた夢だが3時間と一桁は手の届く所に有る。次の埼玉マラソンでは30kmレースにならないよう、ペース配分に気を付けてぜひ美酒を味わいたい。(記・今泉)

案の定というか、予想通りというか今泉さんが飛び出す。それならと小生もやや早めの入り。これが練習量からすると早すぎる入りだった。30kmあたりで腹の具合がおかしくなり、脳味噌はいつトイレに飛び込もうかとそればかり。吸水をとるわけにもいかずだんだん辛くなる。やはりコーモン様に気と力を殺がれて予想タイムより5分悪かったです。今泉さんもやはり早すぎて岩堀さんにもかわされ這々の体でゴールした。

5km	0時間21分37秒	
10km	0時間42分35秒	20分58秒
15km	1時間03分56秒	21分21秒
20km	1時間25分48秒	21分52秒
ハーフ	1時間30分35秒	
25km	1時間47分45秒	21分57秒
30km	2時間10分43秒	22分58秒
35km	2時間35分13秒	24分30秒
40km	3時間00分29秒	25分16秒
ゴール	3時間11分44秒	11分14秒

朝の体重が69kg、帰ってから量ったら64kg、その間に補給もしてるので、多分、水分が体から6kgぐらいは出ていったと思う。(記・谷中)

【第24回河口湖日刊スポーツマラソン】11月28日

一般男子55~64歳	総合6568人	部門563人
渡辺 敏男 04:20:27	3949位	329位
平田 昶 04:33:57	4779位	412位

