

NO. 168

泉南走ろう会

先づ連絡
泉南スポーツ社
0724(83)4653

ウルトラマラソンに書いて

会長 遠健三

コスモス、彼岸花が咲き、秋祭の太鼓の音が聞えます。秋です。秋は芸術の秋、食欲の秋といつて、秋の季節はすることかたくさんあります。困ります。しかし、なんと言っても私は私達ランナーにとっては、スポーツの秋ではなかろうかと思ひます。

先の機関紙にウルトラマラソンに書いてのべました。この秋がパートIIです。

さて、今更には何をいふべきかと、若くは若くは通うしなうでしよう。老兵は消えろのみ、私はもう気力も体力も衰えまじつた。つかまつた。情熱もなくなりまじつた。世代交代の時期かと思ひます。

しかし、このことは言っておきたい。私達ランナー一般ランナーが、一度はフルマラソンに挑戦してみたい、未知の距離、ゴールの向うに何かがあるか、一度は体験してみたい、それは誰しも思うことだと思います。

近年ウルトラマラソンが非常に盛んです。北米大陸横断四七〇キロ、トランス、アメリカ、

マントレスとかサハラ砂漠横断のように超長距離のウルトラマラソンがあります。

2. ノタキキロのフルマラソンでトランシーになるには大変困難です。フルマラソンでは何時間何分ならば優勝だ、サブスリーだのサブフォーだのタイム、順位が決めるが、それを競うものですが、ウルトラマラソンは順位、記録にこだわらず、走ることに喜びとなります。サブマ湖のウルトラのように、もう何年も定着したウルトラ一〇キロマラソンならば、何時間何分ならば優勝、何分ペースで走れば、完走とおよそ決まっておりますが、その他のウルトラマラソンには色々なコース、距離があり、それぞれでウルトラマラソンの世界は、まだ何時間何分だのと、数字が決まっております。それだけに面白く。

そこでウルトラマラソンはフルマラソンと違い勝ち負けにこだわらない。走る喜びを味わうランナーです。ハイヤフルのように、あの人だ、何と負けたくない、そんな根性は捨てた方が良いでしょう。タイムが短縮できた、人より速かった、その人にとっては、この上もない喜びです。努力、精進、それなのではない、それは、それなりに大変立派な結構なことかと思ひます。

重ねていいますが、ウルトラマラソンはフルマラソンと違い、走る過程を楽しむスポーツだからフルマラソンのように勝負がないという事です。ウルトラマラソンのオ一人者高石ともやさんや言っております。ウルトラは何位になつ

たとか、何時間で走ったとか、全然関係ありません。いくら財金を持って死んでいきたりも、どうも人生を生きさせてきたのが聞きたいのです。誇り、というのはい、その人がどう道を行くか、選んだか、というところにあるものではない。それならば結果を語り、誇りを語りたい。タイムはひとりのパフォーマンスです。」と

(99年7月号のランナーより)

どんなウルトラマラソンであろうか、制限タイムギリギリでも完走すれば良い、あんなに時間をかけて走るならば誰か走れると、ボクソンに言うものではない。熊野黒潮ウルトラマラソンに私は走ったとき、最後のランナーが全身の力を振りしぼり、顔をくしゃくしゃにして泣きながらゴールしました。トランシーも素暗らしいと思つた。制限タイムギリギリで完走した姿に私は感動しました。もう暗くなつて、いよいよ、治道の人の応援、拍手、水をウルトラだ。ゴール、苦しむと回る感動を、幸せを思い、いきり実感出来るのがウルトラです。それがこれのタイムの中には、それが喜びがあり、悲しみがあります。

ウルトラマラソンに完走することにより、挑戦することに意義のあるスポーツといひ、いひつてあります。一五〇キロ、二五〇キロの長距離ともなれば一〇キロでも

同じことですが、途中で眠くなった。どうすればいいんだ。一回寝るともう走れないんだ。なにか、暗くなったりどうしよう。寒くないか。風邪が吹いたら雨が降った。腹が足が痛くなれば、道がわかなくなればどうすればいいんだ。様々な心配がたまります。成功と失敗、無謀と冒険、試行錯誤等々。

しかし、ウルトラはフルマラソンのようにタイムを気にしないでもよい。一回失敗したからって、また走ればよいのだ。無理をしないで、走る豊かさが大事ではなからうかと思えます。フルマラソンをこなせる体力があれば誰でも参加できます。

何度もいます。フルマラソンとウルトラの違いは、フルマラソンでは体力の限界を越えて走らねばならない。対キロ地点は誰しも限界に達します。それを乗り越えてこそ、完走ですが、そんなことウルトラでいけばナムアミダハツです。ウルトラではそろそろ限界に近づくなあと思ったならば、その一歩手前でペンを落すなり、歩さずに入れば、なんとか我慢すれば、そうすればまた調子が上がってくるものです。それが事実です。体調のリサイクルがあるのみならずです。

よ、しゃ、合、た、く、余リゴラゴラいわんかて走る距離やペースはハラヤフルを走っているから慣れている。ウルトラだ、ウルトラだと急激な増加が弊物で

ま、一日だけ目一杯頑張る、あくる日から走るのを休まねばならぬ。なれば、トータルではマイナスです。トレーニングは、積み重ねが大事です。体調と仕事とよく相談して走って下さい。

もう一つ、ウルトラ完走の秘訣はイメージトレーニングと云うのか、メンタルトレーニングと云うのか、いつもの練習のときは、完走するのだ。と、完走した時の姿を、乾杯の姿を思い浮かべて下さい。



私は種々の想、うん、お粗末な話ではないうか。それでよい。私の完走に繋がった。

この間の世界柔道選手権大会に古賀選手は自分が優勝するのだと決めていた。それが試合前日でもゆくり眠れた。リラクスしていた。そして気合充分なオール本勝ち。素晴らしいことです。また、田村選手は自分はすべて一本勝ちするのだった。それが全部が一本勝ちではなかったが、最後の試合は自分は優位にたちながら、最後まで一本をとりにゆき、残り一秒まで頑張る。そして一本勝ち。ウルトラは最後まで諦めないでリラクス。走る楽しさを味わって下さい。

精神力だよ、根性だよ、こいほもう、あかんか？。では強い意志、気魄、パワー、執念をもて体力に充分気をつけて走って下さい。



このゼッケン着の猛者は誰でしょう。萩住選手、二五〇キロに挑戦。背負っているものはウルトラマラソン七ツ道具です。

