

# 泉南走ろう会

連絡先  
泉州スズキ社  
0724(83)4653

第14回六甲縦走タイムトライアルに参加して

宮下 哲

かの昔、源平合戦が繰り広げられた須磨をスタートして、六甲連山のハイクコースを経由し、宝塚まで抜ける全長56キロの六甲金山縦走コースは、数多くの六甲山ハイクコースの中でも、最も長くかつ厳しいと言われているほどである。このタイムトライアルは、縦走コースの中、須磨から宝塚の塩尾寺までの5.2キロを使って行われるのである。私は今回で4回目の参加であるが、残念ながら今まで、3回ともいい天気になったことはなく雨の日ばかりであった。楽しみにしている六甲山頂からの美しい景色を眺めたことはなく、いつも霧がたちこめていて視界がわるくコースを間違えたこともあった。今までの思い出と言えば、山頂付近で猪に出会い腰を抜かしたことぐらいである。今回も前日には、低気圧が通過して大雨がふりJRのダイヤが乱れて、「又今年もダメなのか」と、あきらめていたが、はじめていい天気になった。垂水ユースホステルに宿泊をする。海岸に近く、となりは明石なので工事中の本四架橋のつり橋が正面に「ドカン」と見え、あまりの大きさに、びっくりした。6時半に須磨浦公園駅に着く。続々と参加者が集まっていた。7時に後部よりスタートをする。ウエストバッグに、パン3個、おはぎ2個、小銭を入れておく。須磨浦公園よりいきなり、急な上り坂である。中途より振り返り

下を眺めると海が朝日で眩しく輝いてとてもきれいだった。高倉台の団地まで来ると、早い者はもう二ツ目の山、梅尾山のてっぺんまで登っているのである。頂上からここまで蟻の行列のことくランナーがつながっている。「すごい眺めだ!」いつの間にか須磨アルバスの岩場まできていた。ゴソゴソしたこの尾根には鉄のクサリや鉄の階段があり、はって渡るところもあり、スリルも満点で、究極の登山レースの醍醐味があじわえる所であった。1回目エイドまで来る。ポカリを一杯飲んでこれから登る菊水山にそなえた。ここから山頂まで続く登りの階段は、きつい、手を膝に押し当て一步一歩、手の助けを借りて登つていった。メジロがさえずり、うぐいすも鳴いている。「ホソヒトノミ」振り返って見る。むこうの山で桃の花、梅の花が咲いている。厳しいコースの連続であるが、美しい景色をみると疲れもふっ飛んでしまう。菊水山の頂上にたどりつく。眼下に広がる眺めは最高だ。神戸の街、神戸の港が一望できる。ストレッチを入れながら一服をする。

続く鍋蓋山を越えて、市が原のチェックポイントには10時に着いた。おはぎをほおばり、ポカリを飲んで最後の難関である摩耶山越えにそなえる。はじめて参加したときは、ここ、市が原から摩耶山までは、疲労のためか随分と長く感じたが、今回はコースもわかっており、マイペースで登つて行ったので、あんがい早く着くことができた。最初はコースいっぱいにいたランナーも、ここまで来ると、前後に一人一人しかみあたらなくなってきた。もうここから六甲最高峰までは急な上り坂はない。ドライブウェイを走るので車だけには要注意だ。アスファルトの道は膝にくるので僕には一番苦手なコースである。できるだけ側道の土のところを走ることにした。少し足も鈍って来たのか歩いたり走つたりを繰り返し

最後のチェックポイント六甲最高峰には、12時10分についた。パンを食べ腹ごしらへをして残り塩尾寺までにそなえる。ここからゴールまでは下り坂ばかりである。山頂より少し下ると昨年の震災で道は崩れ、何カ所も通行止めになっていた。頑張って早くもどどりに復興してもらいたい。いつに頂上から下り降りてきた為か頭がフラつく。気庄の仕業のせいであろう。山あいより宝塚の街が見えてきた。急に力がみなぎってくる。ゴールは近い目の前だ。谷のように掘れてある山道を一気に飛び降りるように下つていく。「パツ」と視界がひらけ山道から舗装された道路にでた。「塩尾寺」だ。目標を5分上回ることができ6時間25分でゴールできた。



紀國美山ノラソノ記

紀ノ国 美山マラソン記  
今年のフルマラソンも終番へと向う中、三月十七日に三回美山マラソンが行われ、泉南走ろう会から、会長・副会長・牧野先生・宮下さん・西さん私の六人が参加しました。当日はあくにくの雨で、報べれど、新家を出るころはまだ曇つて、う程度で、あら、美山町に着くころは、ひどい雨で、会場となつた小学校グラウンドは水びたし。これで本当にレースをやるのはどうつかと思つほど、の雨となつていて、受付に行くと「走りますか」と一人一人に確認をしてくる。しかし、「走ります」と言つて、人はほとんど、「な、雨がするば、かりでねえ」。  
スタートの一時までは、小学校の教室で準備するが、この雨も、雨足が強くなるばかりで、一向に止む様子がない。そろそろにスタートの案内がスタート場所に移動する。結構参加者がいる。そうちスタートの合図で走り出す。しかし三〇メートルで走りながら靴はずぶ濡れで、雨が又一段と強くなる。しかし寒さはあまり感じない。それだけでも良い方である。コースヒーロー十キロ目では、フラントであつたが、後は結構登りが多く、フルコースは、ハドなコースに思えた。  
美山はやはり山の中の村である。応援してくれる人は少な、それで、各家の所では、雨にちがかわらず、おばさん、おじさん、が力合せで、ガンバーテと声をかけてくれる。こちうは好きでやっているのであるからこそ、なんだか由一誤けない様な気もする。こんなことを思つて、から走り続けるが、雨は一回、止む気配がない。今まで何度もレースに参加したが、スタートからゴールするまで、雨にいたのは初めて。しかし考えてみれば、夏の方である。人間はやはり何事も体験してみるものである。

それで何とか無事完走することが出来た。

しかし2月の泉州から美山までのレース参加は、さすがに疲れだ。これで三月三一日の六甲縦走にでも参加していくらどうなっていった

来年が何歳を考えもう少し自嘲して  
参加するほうにしたい。

しーース終了後は、美山村の温泉に入り、新家で西さん宅にて反省会及び御苦労さん会をして、渠一一一日が終った。

卷之三

.....  
.....  
.....

一九九六年「良永州国際市民マラソン」完走記

夜中三時半頃、「ドサ、ドサ」という音で目が覚めそれから寝付けなかった。今から思えば雪が落ちる音だったのだ。やはり今日は初のフルマラソン参加で興奮し

ていた。外がいつもより明るく、雪が積もって銀世界のようだ。しかしマランソンはどうなるのか一悶悲観にくれる。よりもよって今日みたいな日に雪が積まるなんて。岡田さんには電話するに行くだけ行くとのこと。十センチ程積もっているので格子窓へくつろぐ。

を二つ食べる。又、石橋さんにちぎったアミノバイタルも飲み、いつも痛む膝にもクリーミンを塗る。用意したが、荷物で預けるスタイルが地元に向かうのでランニングを塗る。何をかが力で荷物で預けるスタイルが地元に向かう。要野原さんと一緒に走ってもらおうと思っていたが、はぐれてしまった。仕方がないので一人でス

トレーッチとアッブを振り返しスタートを待った。十一時になりスタートの合団があり、人波が少しずつ前進し始めた。いよいよこの先の四二一・一九五キロがあるのか、一人も歩かぬまま、収容車の中にいるのか、いろいろな想いが巡り、脳髄肌がたつて、脇がつるつるして、汗が止まらない。

「おまえさんたんに人をかきのめだらうとしないのか。自らの不自由な人が伴走者と組むことを恐い抜けてるが、ついて行くが、もう少し歩くのが遅い付合かな？」マイペースをモットーに追い抜かれて焦らずペースを守って走った。道路は完全に雪が除かれていり、走りやすかった。後でわかったがボランティアの人が除雪をしてくれたということであった。私が育った「景大牌」が近くなってくると、記憶にある建物が見え始めて来た。何年も見ないと全く違った風景となっている。沿道では大勢のひとが応援

一九九六年「泉州国際市民マテソン」荒井吉

合宿日 八月三一四日  
宿泊費のみ 四四〇円  
料理代(飲み代込) 五〇〇〇程度  
参加される方へ 声を高く連絡して下さい  
○七二四



以前に何度か合宿を行ったことがありました。今度は、河原ぶりがい合宿と云ふことであります。場所は、細井副会長の紹介で、今朝迄が盛んに行なわれてゐる阪商スクエア内のです。国民年金健康センターです。

ここは、充実した施設と、恵みた自然の中にあり、野山を走るも良し、海で泳ぐも良し、又施設内でゆったりと体を浴かるも良し、又は自分した、後はじっくりと旬の料理を味わいつつ、朝早く夜の大坂湾を眺め、「走る」とについて語り、楽しく飲みますよ。

合宿日 八月三・四日

費用 宿泊費のみ四日1000円  
料理代(飲食代含) 五000程度

参加される方の事務局へ連絡して下さい  
072-4107114

膝のために腰がいはうがいいと思っていたところ痛みはやはりやって来だ。走るだけ渠は後半まで飲まずに行こうと思っていたが、二十キロ過ぎの地点で飲んだ。折り返しの道では徳山さん、牧野さんとすれ違った。はやく折り返して下りの道を走りたかったが、思うように足が動かなかった。辛うじて開門を突破して来ただが、とても不安だった。但「十六号線にでもまでは上り下りが多め、いつ足が止まってしまう」と不思議ではないほど痛み出した。しかし「山岳マラソン」を三十六キロ完走していることを思い、「とにかく三十六キロまで行けと腹を食いしばった。自分の頭が歪んでいるのがよくわかる。今年は楽走でマラソンを楽しむと言つててくれた友達がいたが、全く逆で激走である。三十六キロを通過したが足どりが重く、直腸が心配になってしまった。いよいよ後半の道程だが走っているためランナーが少なく、応援を受けるのがなかなか気持ちがした。四十キロを過ぎると見慣れた道路となり、ゴールの感覚で最初は選んで走っていたが、どうでもいいなり泥のなかを走ることでゴール。四時間二十七分を費して時間を使つて走りとこうした感動がじわじわと湧いてきた。同時に足の痛みも戻ってきた。うれしさもまたがとにかく完走ペナジー。ボランティアの方々ありがとうございました。