

NO 256

衆南走ろう会

連絡先
安南アボーツ社
0724(83)4653

1. 例会

六月八日(日)	種河神社
六月二十二(日)	種河神社
九時集合	九時集合

2. 大会案内

● 和歌山城・高野山ウルトラマラソン

早いもので今年の中込用紙が届きました。開催日は十月二十六日で四十万一千人と重なっています。

毎年大門で折り返しだが、今年から高野山の町中まで走り何処で折り返すか、詳しくは分かりません。従つて和歌山城の周回は無くなる様です。毎年同じ事を言いますが近場でウルトラを走れ時間的にも余裕のある大会です。初めての方には参加し易いと思います。是非挑戦してみては如何でしょうか。中込用紙は事務局(岡田)にあります。

● 四方十ウルトラマラソン

昨年は高知国体のため中止となりウルトラランナーにとって少し残念でしたが、今年は予定通り開催される様で申し込み用紙も送られてきました。六月二十二日迄に申込、抽選となり当選した後申込金を振り込むことになります。この大会はゴール一キロ手前からが感動を与えてくれること間違ひないです。

私も今年二度目の参加を考えています。どなたか一緒に走られる方が居られれば良いのですが、もしも申込が必要でしたら事務局(岡田)迄連絡下さい。

3. 機関紙への投稿記事のお知らせ

今月号の記事は和田さんとなつていきましたが次回でも結構ですので出来ましたら宜しく御願いします。今まさにのりのりで練習も充実走行距離も伸びていますので楽しみにしています。又次回、当番は徳山さんとなつています。原稿の準備宜しく御願いします。



2003年月別走り込み

名前・月	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
石井 繁貴	432	311	327	342								
	432	743	1070	1412								
今仁 正義	205	140	85	117								
	205	345	430	547								
岡元 邦博	0	0	0	0								
岡田 盛助	182	0	0	10								
	182	182	182	192								
芝本 鈴代	370	307	318	357								
	370	677	995	1352								
出口 牧	0	0	0	280								
				280								
徳山 早苗	310	315	310	360								
	310	625	935	1295								
西野 盛隆	208	185	138	131								
	208	393	531	662								
堀池 一夫	122	146	126	97								
	122	268	394	491								
宮下 哲	100	78	80	70								
	100	178	258	328								
西 和秀	153	145	127	95								
	153	298	425	520								
聚野原会長	141	255	148	100								
	141	396	544	644								
和田 年弘	207	158	233	176								
	207	365	598	774								
真鍋 康之	0	100	0	80								
	100	100	180									

*5月から岡田もようやくゆっくりですが走れるようになりました。でも不安を抱きながらの走りとなっています。

本格的に走れる迄は、まだまだ時間が掛かるかと思いますが無理せず頑張ります。

又、出口さんも昨年暮れの手術後、完治されて練習を再開されたようで例会にも参加していただけそうです。

この記事は、初めてウルトラマラソンに挑戦し見事完走された真鍋さん（平成六年）、宮下さん（平成八年）が書かれたものです。これからウルトラに挑戦してみようと思案中の方の参考になればと再び掲載してみました。お二人の感動がよく伝わって来るかと思います。

あと2TK 和歌山のシテエンジの門を見た時、かくやに安ハル。
“45分 幼い頃一度迷子し迷ひながら、やがて見慣れた和歌山街角を見つめ、時の孤独感と同じだ。
レガレ 時間がない。今行かなければ、ボランティアの人や
國田さんたちをいつまでも見つける（小遣りを）
とにかく急ぎだね。時間との闘いである。
あと3TK 不思議なことに今まで万々へアスで走っている。
“30分 やがて田中町のガードをくぐり和歌山城は自己導引先。
もう足の痛みも忘れて懸命歩きで走った。
着陸点直線 国田さんから、「アラカンタツ」の声がかかる。
「もう、アラはやれ！」みんな待ってるからだ。
「よし、帰ってこむか」「帰ってこむよがー！」
「うんを思ひか」交合音すらせず、自らゴルターポンと廻る。
これを感激のブルは胸めて走った。
国田さんと握手し、さやぎ症がかかるのでした。

今、原稿を書いたら、次い進むと、おもしろい人で参加していました。
これまで準備してても発走飛び倒すのが苦でござり。
自分の能力以上のことをやう時は、绝对アラアルファが必須であります。今回、サポート役にいた國田さんボランティアの牧野先生、応援にかけられていて、運営会員・大崎さん、それに一緒に参加して細井さんと内村さんとおしゃべりができます。今度は、自分がアラアルファにやり直しをしていくと思います。本当にアラがどうでござります。



アラスアルファ 真鍋康之
(和歌山市高野山修復プロジェクト)
午前5時、自分は、金門橋110Kのスタートラインに立っている。
朝、8時までにここに帰ってくるつもり。今までの練習から考えて、
はじめの熱茶である。手ぬぐい鳴りやく(スタートする)。
カリの距離離のためであらうか自分も含めまわのライナー、フルの時
のよう緊張感はないように思う。細井さんとは、15kmくらいで別れた
ところは遠隔一人旅となりました。中南島の大門をやさしく見て、
海岸の2つの岬を越えてあたりで、今はフルの距離離に近づいています。
二山から前半のハ行付で和歌山の登りをひがんで、モクライにアラカラ
状態で走る。先がおもやされる。
スタート前、食事の「みんな後半のおいいところをくわすにリタイン(走る)
と、ソニアアドバイスを頼るに付す。おも返りに走る五馬鹿者たちの
ランニングで走った。
ヤエヒの思ひで 大門の朱色が目に飛びこんでいた。

そこで、牧野先生がボランティアをされており、手厚いお世話を
空りながら食事を取り、柔軟音をつくる声を後にしてくれます。
“おひじい帰路へ向かう時に、時間は、1時。
あと5K 下山で樂をはさむ。往路で出来たダメをつぶし、痛みを
7時半 止め筋肉をさらに疲れ走る意欲をもつて、走った。
それに登りの細井さんとすれ違うたが、「ガンバレ」と声をかけた。
く5時、周囲にはトモランナーは、いい状態である。
「ウルトラマラソンは、孤独との闘いでしかねない！」
「何故、こんなマラソンを走つてんだ？」
「えちごう1K、2Kと距離をかせいで、
しかし和歌山城はまだまだつかが彼女である。
そんな時、思ふもやかにトトロ現われ、サイクリングエアード
身をつけて走る太夫國田さんである。やせやせ遠路応援
に力走りかけてきたのだ。サクのから、エスプレスのリビング。

国田さんのハグがかかるが止まらない。
あと40K この瞬間までこの歌を口に歌って、残り時間
5時間20分 に安ハセてしまつた。まだまだ時間ある(フレンド40Kを走る
こと)。
とにかく、ついには國田さんのサポートを受けて走ることに
行ったのだが、悲しいかな、今度は走が進まない。
時間だけがどんどん過ぎていく、おやじ体力の限界は
とうに越えていた。國田さん、ちょっと歩かせて！
「ちょっと休ませて…」、路端にうずくまる白髪がふえて
いた。
あと21K 途中エイドステーションで松井さんの応援を受けて。
3時間 黒い和歌山が近くをアゲマシタ。これが走り出す。
この頃から、國田さんは、すぐ後ろにつけてくる。リドバーブ(?)に
「和歌山和歌山の門や！」と声をかけた。「うしと選手
をすみが精一杯で、エラカとして走る。
あと12K すきやことすみ自身に「アラのことをねえ」。
1時間30分 「そやゴルナセカクや！」この時、ほじかで、時間で距離
が短くなり結びつき、余裕はないが和歌山が走る。

高野ウルトラ奮戦記

宮下哲

5時スタートは暗いので、ベンライトやカルホタルを付けている者もいる。ウルトラマラソンは独特な雰囲気があり、スタート前でもリラックスできる。まだ暗い中、お城よりスタートを切る。お堀に沿って走り出す。右折し公園前を通り和歌山駅へと向かう。JRの地道を越えて阪和高速道へと向かう、和歌山インターまで来ると東の方より空が少し明るくなつて来た。朝焼けで真っ赤になつている。すごくいい天気になるに違いない、きっと暑くなるであろう。まだ薄暗く車も走っていない。紀ノ川より渡つて来る風は冷たく感じる。今日、始めて手袋を始めた。軍手であるが持ってきてよかつた。道はまっすぐ小倉までつづいている。腹が冷えてきたのでウエストバッグをまわし腹に当てることにする。後方より徳山様がやってきて彼女はスイスイと先に走つて行った。少しハイペースになつていたのにきづく。先は長いこれからである。小倉山のゴルフ場を越え船戸の交差点まで来るとようやく明るくなってきた。貴志川に沿つて走り桃山町までやつてくると、はじめて高野方面の標識が目に入った。よいよこれから戦いのはじまりだ、気合いを入れる。一回目のエイドで牧野先生に会つて、ポカリとbananaをもらつた。桃畠の中を走つているとき、ボランティアの車から「まだまだこれからラックス」と声をかけてくれた。道もだんだん狭くなつてきた、側には柿畠がありうまそうな柿が真っ赤に熟れていてぎりを食べる。民家も少なくなつてきて、道の両

る。かなりきつい登り坂が蛇行して続く、杉林のなかに入りうす暗い、これが一つ目の峠の黒川峠かと思ひながら登つて行く。もう手袋もいらなくなつたので放り捨てる。峠を越えて緩やかな下り坂になつてきた。稻が実り田んぼで稻刈りをしている人もいる。人里はなれたのどかな景色が疲れをいやしてくれる。前方に、エイドが見えてくる。黒川峠の30キロ地点までやって来た。ストレッチを入れる、大福、ケーキ、アンパン、ミカン、などなんと色々と置いてくれてあつた。大福をほう張りながらシユーズの紐を絞め直していると、栗さんがやって來た。先に失礼して走りだす。だらだらとした道が続く、しばらく行くと前方が開け、小さな民家がちらほらと見えて来た。酒屋があつたのでジュースを買う。店のおばさんに「どこまで行くんや」と言われ「高野まで」と答えると、目をまるめあきれかえつて、また帰りにも寄るからと言つて走り出す。店を出てしばらく行くと、またまた登り坂になつてくる、道の上のは黄色くなつた大きなケヤキがあつて下を通ると紅葉で道は明るくみえた。どんぐりの木も黄色くなつてるのでよくわかる、山と山の合間に木が茂り、日陰のところは薄暗くて肌寒く感じる。山が茂り、日陰のところは薄暗くて肌寒く感じる。山の上には黄色くなつた大きなケヤキがあつて下を通るといいを走り抜けたので、周りは明るくなつてきた。だらだらとした下り坂がしばらく続き、平地になつて道も広くなつてくる。少し行って左に曲がるとエイドがあつた。花坂のあたりか、ストレッチをいれながら、ジユースとバナナをもらう。ほんとうに色々と食べ物があり、ありがたい。「エイドはここで最後です」と言わされた。大門まではあと10キロである。急に交通量がふえて、バス、自家用車、バイク

が多い、それに登り坂が続きカーブが多い、走ったり歩いたりしながら登って行く。杉林が続く、ずいぶんと登ってきた、道のわきでストレッチを入れる。今きた道を振り返ると見渡す限り山ばかり、山水画を見ている景色である。かなり高いところまで登つて来た。時計を見ると10時半である。上から折り返しの人が走り降りて来た、一人、二人と走り降りてくる。しばらく行くと、西様が降ってきた。岡田様、真鍋様に続き、徳山様と、次々と下り降りてきた。泉南走ろう会の最強メンバーと出会い勇気付けられた。やっとのおもいで大門まで来る、朱色の門の右手を回ってから手を合わし合掌をする。ウエストバックをはずしショーズを脱いで、おにぎりと味噌汁をもらい石段に腰をかけて、おのぎりを食べる。味噌汁はかくべつにうまかった。ソックスを履き変えストレッチをしていると左足の股のつけねが痛い、こんなところが痛くなるのはじめてである。10分ぐらい休む。栗さんがやって来た。「この先どこまで行けるかわからんで」と話かける。11時過ぎに出発した、これからは下り坂の連續だ、いったいこの先是どうなることやらわからない。走り出してすぐに股のつけねが痛み出した、それに今度は腰の横側の骨まで痛くなってきた。歩いたり走ったりしながら杉林の中を下って行くと石橋様とあった。とにかく次のエイドまで行こう。松茸の売っているところでボランティアの人と出会い励まされ花坂のエイドまで来る。これから先は平地がつづくので痛みもやわらいで来るだろう。ちょうどそのときスタッフと歩いている人にであった。「歩いて行くのか」と訪ねると、彼はこの調子で行けば7時過ぎにはゴー

はしない、半分リタイアしていくが一度に元気がわいてきた。これより先は走つたり歩いたりをくり返すことにする。歩きはよいが走りは長くは続かない、すぐにまた痛くなつてくる。「やっぱりダメか」と思う。『ウルトラは故障とのたかいである』と本に書いてあつたのをおもいだす。まさにその通りである。あとは気力と根性で頑張るしかない。エイドでエーサロンバスがないかと訪ねたが、置いてはなかつた。ストレッチをしていると、となりにいた女性がやってきて小さなエーサロンバスをさしだして、「お互い様や今度私がこまついたら助けてや」と言って僕にくれ。彼女は「ゴールで待つてから頑張りや」と言つて励ましてくれた。お礼を言つて、さっそく吹きつけた。しばらくするときいくつも忘れて調子よく走れたが、今度は足首が痛くなつてきた。特に左足が痛い、足首がはれて来たのかシユーズの紐を緩める。いつもの膝が痛くなつてこないので歩くことは支障がない。走るより歩く方が、来た道がよくわかる。実にすごい坂を登つて来たものだと自分で感心するほどである。黒川峠には2時半に着いた。よっここまで来られたものである。残り30キロだ。これより、きつい下り坂の連続ある。桃山町まで行けば、もう下り坂はない。足首が痛いのでシユーズのひもをゆるめスプレーをかける。1時間に6キロで行くと2時間で行ける、この調子だと7時半にはゴールができる。痛みをこらえ峠をくだり桃山町のエイドまでやって来た、牧野先生と栗さんに出合つた。やつとゴールできることが現実に近くなつてきた。貴志川の橋を越え船戸、小倉のエイドまで来る、大福をもらつて食べる。

れより阪和高速迄は長い長い直線が続く、断念で走るが走れないで歩きの連続である。だんだんと口が傾いて夕焼けがすこしきれいに見える、疲れもさせていやしてくれた。行けども行けども高速の入口が見えて来ない、足も疲れて限界に来ている。途中ボランティアの人々に水をもらう。早いもので日が暮れて、道いく車はライトをつけて走っている、朝から晩まで続くウルトラレースの醍醐味とはこうゆうものか、色々なドラマがあった。やっと高速道の明かりが見えてくる「やれやれ帰ってきた」途中で無理に走っていれば今頃は車に乗せられていることだらう。足は疲れているが、体はしんどいことも何もない。ウルトラの「攻略法」も色々あるものだ。こんな薬な方法もあるんだ、と教えてもらった。東警察署の前を通り高速のガードをくぐり太田まで来る。急に道路はネオンで明るくなつた、ボランティアの人から残り1キロ半と言つてくれた。うそのように足が軽い、和歌山駅前より公園前まで来るヒュームに照らされたお城が見えた。ゴールは裏庭だ、走ろうとしたが足が痛くて動かない。痛みをこらえてラストスパートをかけた走れ走れ。お堀の角を左に曲がるとゴールが見えた。やれやれ、なんと一日が長かったこと・・・。ボランティアのみなさんあ

