

NO268

衆南走ろう会

東松光
衆南スポーツ社
0724(83)×653

---感動の四十七時間---

五月二日十八時から四日十八時に掛けて走る萩往還二百五十キロは、今まで遠前会長、徳山さん、石井さん、岡田が挑戦し遠前会長のみが完走を成し遂げている大会ですが、今回、今仁さんが初挑戦し見事完走されました。今年もスタートから雨が降るあいにくのコンディションの中で完走でした。やはり超ウルトラを完走するには強固な身体と精神力が無ければなかなか完走出来ないと思うと共感すると共に昔話にあるウサギとカメの競争に例えられる様な気がします。日頃から今仁さんはひたすらにコツコツと練習をされる人ですから当然と言えば当然かも知れませんが、本当にお疲れさまでした。そしておめでとう御座います。

近々今仁さんから完走記が寄せられると思いますが、楽しみに待ちたいと思います。

1. 例会

・六月十三日(日)

集合場所 種河神社

集合時間 八時半

・六月二十七日(日)

集合場所 種河神社

集合時間 八時半

2. 大会案内

● 和歌山城・高野山ウルトラマラソン

今年も十月十日(日)に行われます。昨年は西野君が初挑戦し、無事完走されましたが、今年は今仁さんが挑戦される様で今から頑張っておられます。和田さん以外にも西野君が昨年に続き今年も記録更新をめざし出場されます。又和田さんの先輩である真鍋さん、以前にも完走されている森野君も出場予定です。私も参加しようと考えています。今仁さんも四万十で抽選に外れた時、高野山に参加されるそうです。

3. お知らせ

足の怪我によりなかなか思うように走れなくなっている石川さんが、前からやってみたくと思っておられた居酒屋「うま勝っちゃん」を貝塚市に開店されました。新家からは少し遠いですが、一度みんなで行ってみませんか。

2004年月別走り込み

km

名前・月	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
石井 繁貴	216	175	266	272								
	216	391	657	929								
今仁 正義	187	144	80	145								
	187	331	411	556								
岡元 邦博												
岡田 盛助	142	165	128	150	208							
	142	307	435	585	793							
芝本 鈴代	540	357	104	267								
	540	897	1001	1268								
出口 牧	500	450	350	350								
	500	950	1300	1650								
和田 年弘	175	137	130	170	200							
	175	312	442	612	812							
西野 盛隆	141	165	143	99								
	141	306	449	548								
堀池 一夫	160	175	73	80								
	160	335	408	488								
宮下 哲	81	80	50	60								
	81	161	211	271								
西 和秀	44	44	55	38								
	44	88	143	181								
栗野原会長	210	173	120	106								
	210	383	503	609								
真鍋 康之	250	42										
	250	292										

〒597 0051 貝塚市玉手827
 TEL.090 428 6528
 店名 石川 勝者
 居酒屋 月勝っちゃん
 営業時間: PM 6時~AM 1時

はじめはウルトラマラソンなんて自分は絶対に「走れない」「走れない」と思っていました。例会の時にウルトラマラソンの話をよく聞かせて貰っていましたがフルの二倍以上もの距離を走る事が信じられませんでした。でも、皆さんの話を聞いて行くうちにだんだん走ってみたいと言う気持ちが強くなりました。それって洗脳かな？あまり練習も出来てなく迷いましたが結局、締切りぎりぎりに申し込みました。会からは、真鍋さんも走ることを知り、ひとりではないと思いはっきりしました。大会までの間、皆さんにどんなシューズにしたらいいのか？どんなウェアにしたらいいのか？雨の日には？ペースは？など体験談を聞かして貰いました。一週間前の例会では、絶対に完走できるよ、頑張っておいでよと言って貰い勇気づけられました。うれしかったです。今仁さんにはウルトラマラソンについて書いてあるプリントを頂きありがたう御座いました。不安だったのでそれを何回も読ませてもらいました。いよいよ大会前日、午前一時スタートだったので午後六時から寝ようとしたのですが緊張と不安で一睡もできませんでした。午前一時スタートは十人で少なくとも僕以外は、みんな知り合いました。いざスタート、ペースがわからず道も全々わからなかったのですがその人たちについて行きました。でもすごくペースが遅く二十キロ地点で二時間二十五分ぐらいでした。こんなペースで走ったことがないからびびりました。先が長いからこれでいいのかなど思いながら走っていると「ここから一本道だから先に行ってくれていいですよ」と言ってくれました。先に行くことにしましたが予想以上の坂道でペースもすごくゆっくりでした。懐中電灯がなかったら走れないぐらい暗く一人では、怖かったです。二十九キロ地点はじめてのエイドがありそこで、おにぎり、餅を食べました。そんなに早いペースではなかったのでもしんどくありませんでした。走っていくとビールの自販機を見つけました。ここで岡田さんが飲んだと思うと一人で笑っていました。上り下りの坂道で四十キロ地点から二時スタートの人たちにも抜かれてしまい僕は足が動かなくなってくるし折り返しまでいけるか不安になりました。ゆっくり走ったり歩いたりしているとエイドがあり折り返しまであと何キロと聞くとずっと上り坂で八キロぐらいと教えてくれました。十分ぐらい休憩後走りはじめました。くねくねした坂で車はいっぱい通るし走りにくかったです。膝もふくらはぎも痛かったけどゆっくり走りようやく大門に着くことができました。ここまで来れるとは思わなかったのでもうれしかったです。でも今年はこちらからまだ二キロ行かなくてはならず少し休憩後、ゆっくり走りだしました。その途中0時スタートの真鍋さんとすれちがった時知っている人がいなかったからともうれしかったです。再び大門に着きました。タイムは七時間二十八分十九秒でした。そのとき石井さんは後一時間ぐらいでゴールしたのかと思うと改めてすごい人だと感じました。うどんを食べながら真鍋さんに「大丈夫か」と言って貰いましたが、もう体は限界でした。少し話した後残り九時間あったら完走出来るぞ」と言って先に走って行きました。僕はもう足全体が痛かったので完走出来ないかなと思いつつ走り始めました。さっきと逆で下りばかりでやっぱり膝にかかる負担が大きく痛くてあまり思ったようには走れませんでした。下り終わったら残り四十七キロ地点。まだフル以上あると思うと気が遠くなりました。そのエイドで十五分ぐらい休憩後走りましたがすぐにはふくらはぎがつかないのでほとんど歩いていました。その途中、真鍋さんを抜きました。「もうあかん、走られへん」と言いながらストレ

ッチをしていました。僕もその時は走っているか分からないくらいの速さでした。するところからバイクで会長が応援に来てくれました。「どうやいけるか頑張れよ」など言って貰いながら残り三十八キロ地点のエイドに着くことができました。そこで会長にストレッチをやりと行って貰いましたが足を曲げる事ができず変に動かすところ状態でした。持っていたテーピングも自分で貼れず会長に貼って貰いました。ありがたう御座いました。こんな調子で残り二十九キロ地点に着きました。まだ三十キロもあると思うともうリタイアしようと思いましたが。そこで真鍋さんの奥さんと息子さんに応援して貰い元気になりました。残り二十キロ地点で制限時間まであと四時間二十分ぐらいありエイドの方もずっと歩いてもゴール出来ると言って貰いました。もう体全体が痛かったがこの時はまだ百メートル走って休憩しての繰り返しでゴールに向かって行っていました。でも残り十七キロぐらいで急に足が動かなくなり走れなくなりました。歩こうとするにつる状態で最悪でした。足首足の裏など今まで痛めたことのないと所まで痛くなりました。歩くこともできなひきずって進みました。またそのコースがずっと直線どこまでまっすぐやねんと腹が立ちました。ゴール出来るかと不安になり足も体も全て動かなくなり何でこんなしんどい事をせなあかんねん。もうやめようと思いつつ泣きながら歩いていました。そこで、さっき会長に「リタイアしようと思つたらあかん」と言ってくれた言葉を思い出して頑張ろうという気になりました。残り二十キロのエイドに着きました。制限時間まであと二時間四十分。そこで豚汁を食べました。行こうと思つても立つことが出来ずエイドの方に手を引張って貰いました。相変わらず引きずりながら歩いてゴールに向かいました。ずっと時計ばかり見ていました。ようやく残り五キロでゴール地点のある広い道にきました。抜かれる人に頑張れやゴール出来るぞといっぱい行って貰いました。その途中岡田さんから電話がかかって来て「どうや、完走したか」と聞かれゴールまであと二キロぐらいと答えたら「おめでとう。もう完走できるな。頑張れな。おいしい酒が飲めるな」と行って貰いました。しんどい時に電話を貰ううれしかったです。一キロという距離がこんなに長く感じたのははじめてでした。いよいよゴールが見えてきたのでその間は走り続けました。家族も待っていてゴールした瞬間は泣かずヤッター、ゴールできたという達成感でした。タイム十六時間二十一分十八秒でした。この少し後に真鍋さんもゴールしました。二人とも完走(完歩?)できよかったです。ゴール会場で「はんとビールいっぱい飲み家に帰りました。次の日、今までで一番の筋肉痛でした。こんなに辛くしんどかって走りきったことで人生観がかわり何でも出来るような思いになりました。でも石井さんの八時間台、岡田さんの十時間台、他の皆さんもいい記録があり、走って改めてすごいタイムと思いました。もっと練習して少しでも追いつけるように頑張りたいと思います。皆さんのアドバイスや応援があったから完走できたと思います。本当にありがたう御座いました。僕でも完走する事が出来たので走った事のない方は一度走ってみてはどうでしょうか？今までではない喜びがあると思います。

ウルトラマラソンって最高です！

お詫び

五月号の機関誌発行が遅れてしまい御迷惑おかけして申し訳ありませんでした。