

●11 月 02 日(日)

第 18 回大阪・淀川ハーフマラソン

ハーフ：増本

第 14 回荒木又右エ門鍵屋の辻決闘マラニック

45km：今仁



田中さん、岡田さん

●11 月 23 日(日)

第 4 回神戸マラソン

フル：岡田、

第 24 回福知山マラソン

フル：栗栖、芝本、



川島さん、増本さん

●12 月 7 日(日)

奈良マラソン 2014

フル：岡田

第 23 回赤穂義士マラソン

フル：今仁

▽川島さんの定年を祝う会

今年の 3 月でめでたく定年された川島さんの定年を祝う会が 7 月 13 日に開催されました。参加者 11 名。



川島さん



和田さん、粟野原さん



栗栖さん、芝本さん、堀池さん

現役で働いている人が少なくなった「泉南走ろう会」ですが、川島さんはまだ現役で働いているそうです。これからも元気に働いて走ってください。

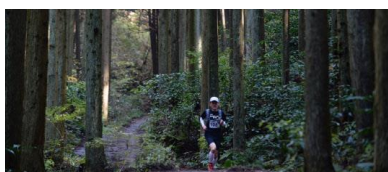
お断り

集合写真を撮り忘れたので、西さん、今仁は写真がありません。

▽立ち読み

峰越え谷駆け「鉄人」に 奈良の秘境で過酷レース

険しい山の中を走るトレイルランニング(トレラン)。美しい景色を楽しみながら自然の中を駆け抜ける爽快感を味わえる一方、100 キロを超えるレースもあり、己の限界に挑む過酷さを併せ持つスポーツだ。近年人気が高まっており、国内の競技人口を 30 万～50 万人とみる関係者もいる。



鬱蒼として昼間でも薄暗い山中を走る(大阪府河内長野市)＝写真 井上昭義

11 月 16 日午前 8 時、奈良県葛城市。大阪との県境にある二上山の麓に、色とりどりの装備を身につけたランナーが続々と集まってきた。「第 2 回ダイヤモンドトレイルラン」に参加する総勢約 330 人のランナーだ。大半は大阪や京都など近畿からの参加者だが、首都圏や北海道から来た人もいる。

■奈良・大阪・和歌山の県境を走行

コースは全長 36 キロ。二上山から金剛山地を南下、大和葛城山、金剛山を通っ

た後、大阪・和歌山県境の和泉山地を西に向かい紀見峠まで。文字通り山あり谷ありのコースだ。制限時間の 8 時間に対し、登山のコース所要時間は単純に足すと 14 時間。遠征組の記者は前日午後 11 時に自家用車で出発し、スタート地点から離れたゴール付近に駐車して仮眠。電車と徒歩で 1 時間半かけてスタート地点にたどり着いた。



約 330 人のランナーが組ごとにスタート。北海道や首都圏からの遠征組も(奈良県葛城市)

約 330 人のランナーが組ごとにスタート。北海道や首都圏からの遠征組も(奈良県葛城市)

目の前には鬱蒼(うっそう)とした雄岳と雌岳からなる二上山が。雄岳頂上には飛鳥時代、英才をうたわれながら謀反の疑いで自死せざるを得なかった天武天皇の子息・大津皇子が眠る。この山は五木寛之氏の小説「風の王国」の舞台としても登場し、そろいの法被を身にまとった謎の集団が考えられないほどのスピードで秘境のような二上山を駆け抜けている。

午前 8 時 36 分、ピストルが鳴り、私も含めた 3 組目の数十人が走り始めた。今回は記者にとって 4 回目のレース。背中のトレラン用リュックには水、携帯食料、雨合羽が入っている。取材用のコンパクトカメラとペン、メモも忘れずに。空は快晴。急な登りの険しいコースと聞いている。周囲に流されず前半は抑えて、下りの多い後半勝負。目標は 6 時間台だが、あくまでケガをせず楽しく走りきることを心がけたい。

■走ってスタート、すぐに早歩きに

さて「走り始めた」と書いたが、スタート直後、実際に走ったのは 30 秒だけ。山頂への登り道に入った途端、早歩きに切り替える。「真面目に走れ」というな

かれ、登りは歩くだけでも息が切れ、体力を消耗するのだ。

「山を走り続ける」とはトレランに対する大きな誤解の一つ。歩くこともある。むしろ私の場合、歩く時間の方が長い。トップ選手のように走って登りたいのは山々だが、そんなむちゃをしたらたちまち体力が尽きてしまう。登りがあれば必ず下りがある。道が平らや下りになったら走ればいい。レース参加者の半数以上は登りは歩く「ランナー」だった。

スタートから 30 分、標高 474 メートルの二上山雌岳の頂上へ着いた。広い山頂、空は真っ青で見晴らしも良い。標高差約 150 メートルの下り道を気持ちよく駆け下り、大和葛城山（標高 959 メートル）へ向かい、再び登り道を歩き始める。



登りは歩き、下りで走るのが体力消費を避けるコツ(奈良県葛城市)

トレランのコースは細い山道が多いため、あちこちで渋滞が起こる。いわば車道で対向車とすれ違う時、速度を落とすくらいの路地を一方通行で走るようなもの。簡単には前の人を抜くことはできない。車と同様、トレランでも無理な追い越しは禁物だ。余計な体力を使うだけでなく、危険も伴う。

特にハイキングや登山を楽しむ人が多いコースでは注意が必要だ。トレラン人口が増える一方で、山を走る行為に批判的な声もまだまだ少なくない。記者は登山も趣味としているだけにその気持ちはよく分かる。この日は「頑張っ」と声をかけてくれる人が多かったが、次々やってくるランナーに嫌な思いをした人もいただろう。追い抜く時は必ずスピードを落とし「ありがとうございます」と挨拶する。

撓る。これはトレイルランナーのマナーと思う。



■果てなく続く下り階段、膝ガクガク

スタートから 2 時間 10 分、紅葉を楽しむハイキング客を横目に大和葛城山の山頂付近を通過した。少し脚が重たい。登りで飛ばしすぎたかもしれない。「さあ下り」と再び走り始めたが、段差の大きな階段が果てなく続く。歩幅を大きく取ってドンと着地するたびに衝撃が脚に伝わり、足首、膝、太ももがダメージを受ける。脚に蓄積される疲労と不安を感じながら「ドシドシ」と音を立てて走り、ようやく 15 キロ地点の水越峠（同 513 メートル）へ着いた。既に膝はガクガクだ。

そこから金剛山（同 1125 メートル）へ 6 キロにわたり延々と続く登山道がつかなくなった。初めこそゆるやかな坂なのだが、すぐ急な登り階段が目の前に現れた。登れども登れども新たな階段が出てくる。踏ん張って階段を登っているうちに太もも裏の筋肉がつりそうになった。たまに平らな道になっても走れない。スピードが落ち、後続ランナーに抜かれ始めた。

「まずいな」と思っているうちに突如空腹感が襲ってきた。脳に血が巡らずボーッとしている感覚で、立ちくらみまではいかないが少しふらつとする。朝食は十分とったはずなのだが、アメやチョコ

を口に含んではみるが回復しない。脚の痛みと空腹感で、どんどんペースは落ちていく。「まだ半分しか来ていないのに」。スタートから 4 時間弱、とうとう頂上手前、森の中のベンチに座り込んだ。

■ピンチに「秘密兵器」取り出す

ここで私を救ったのが秘密兵器「コーラ」だ。ベンチに座り携帯食料を口にした後、リュックに忍ばせていたペットボトル入りコーラを体内に流し込んだ。走っているうちに炭酸が抜け、ぬるくて甘ったるくなっているのが、かえってうまい。糖分が体中に染み渡り、疲れが一気に抜けていく。荷物になるのを嫌い水の量さえ切り詰めるランナーが多い中、いつもコーラを背負って走る友人のマネを試してみたが、ここまで効くとは。「生き返った」。下りの多い後半、追い込みが始まった。

レース後半に集中する下り坂はスキーやスノーボードでゲレンデを滑る感覚に近い。重力に従って下へ落ちていく自分に、細かい足さばきや体重移動を加えて必要最低限のブレーキをかける。重心を後ろに預けてこわごわ走るより、前のめりでスピードに乗ってトントン駆ける時の方が、着地の衝撃を受け流すため膝へのダメージも小さい。

コーラで息を吹き返すと、ラスト 1 時間の標高差 500 メートルの下りで、今までにない「ランナーズハイ」を体感した。中盤失速したのが嘘のように、自分の中のイメージでは軽やかにステップを踏み、心の中で「うひゃー」と叫びながら気持ちよく走り抜けた。これまで出たレースでは全て、脚の痛みをこらえながらフラフラになってゴールしたことを考えれば大きな成長だ。

■目指すは富士山 1 周、160 キロ

山道を抜けると舗装路に戻り、最後は全力ダッシュでゴールイン。時間は 6 時間 5 分、112 位。トレランでは「4 時間切り」とか「ベスト更新」とかマラソンのようなタイムの目安はないが、上出来だろう。むしろ走っている時の充実感が大きかった。ゴール直後に「疲れた」より「楽しかった」と思えたのは初めてだ。

終盤、森の中を駆け抜けた時の感覚は、やみつきになりそうだ。トップ選手は3時間台でゴールしたらしく、表彰式はとくに終わっていたが、気にしない。

トレラン|挑戦行動日記(2013年11月16日)

3:00	車でゴール地点の紀見峠に到着。仮眠
5:00	起床。南海電鉄でスタート地点へ向かう
7:00	河内長野駅を經由し近畿日本鉄道でスタート地点に到着
8:36	3組目でスタート
9:06	二上山峠頂上を過ぎる
10:50	大和葛城山の頂上付近に
11:19	水越峠のチェックポイント兼エイドステーション(15キロ)
12:30	金剛山頂上付近に
12:45	ちはや園地のチェックポイント兼エイド(21キロ)
13:40	行者杉のエイド(27キロ)に到着
14:41	ゴール(36キロ)
16:00	うどんを食べてひと休み、車でスーパー銭湯へ移動
18:00	大阪。豊波で夕食
22:00	帰宅。直ちに就寝

レース後は友人と会うために大阪へ移動した。串カツをつまみながら「36キロは長すぎ短すぎず、ちょうどいい距離だったよ」と話すと、即座に「いやいやいや」と強がりを見抜かれた。

平地を走ることには飽き足らず、より刺激を求めるランナーを吸収していることが最近の人気の理由だろう。「わざわざ登り下りの山道を走るなんて。変わった人たちがいるもんだ」——陸上競技未経験の記者は、以前そう考えていた。ところが軽い気持ちで一度大会に出場したのをきっかけに、今は富士山の周りを一周する100マイル(約160キロ)の大会にも挑戦したいと考えている。1年前の私が今の自分を見たらどんな顔をするだろうか。

とかくトレランは「超人」や「鉄人」が挑む異次元の世界と思われがちだ。だが実態は違う。「凡人」でも楽しめる。いやツューの人が無理なく準備を重ねて鉄人になれるスポーツともいえる。山を駆け回るのは気持ちいい。ビギナーである記者が各地の大会に参加し、苦しくも楽しい、トレランの魅力を報告していきたい。

(伴正春)

2013/11/29 Web NIKKEI

▽近況

■大阪、神戸マラソン落選しました。よって、久々に六甲全山縦走に出場しようかなと思っておりますが、最近人気でエントリーも難しいかもしれません。

(太田)

■先日7月6日(日曜日)に群馬県榛名湖マラソン(6時間制限)に参加して、制限時間オーバーですが完走しました。(7時間28分)

なお、9月に行われる同じく榛名湖マラソンにエントリーしています

よろしくお祈りします

(新名)

■今日29日は有給休暇をとり、ランは滝ノ池を10週しました。約18キロです。

物欲と言う煩惱が私の心を支配して来ています。 ああ~GPS ウオッチが欲しい~。

物欲の優先順位では上位をしめてきています。

でも私の走力では時間走の方が合っているのかも、悩みます。

▽雨山通信

現在挑戦中の47都道府県フルマラソン走破の旅ですが、残り3県で10月の青森県、弘前・白神アップルマラソンにエントリーしたので、これを完走すれば残り2県です。四万十川ウルトラマラソンに当選してしまったので、同日の山形長井マラソンにエントリーできません。宮城県では4月にフルマラソンがあるので、達成は来年の10月山形県となりそうです。

福岡マラソン、大阪マラソンと連続で落選、神戸マラソンは長崎橋湾岸マラニックボランティアと重なるのでエントリーせず。今後の新規都市型マラソンは姫路、金沢とありますがなんとなくエントリーする意欲が薄れてきました。都市型マラソンは賑やかですが、抽選で参加費が高額でおかつチャリティの押し売りがあり、抵抗があります。

そんな大会が多い中でおすすめが京和トライアスロン主催の歴史シリーズの大会です。参加費が安い、距離が適当、走った後は温泉。エイドではビールが有料とレースではなくマラニックなのでなんでもありです。9月は和田さんと金胎寺お茶供養マラニックに3年連続で出場します。11月は荒木又右衛門鍵屋の辻決闘マラソンにエントリーしています。抽選で落選続きの方、どうですか？

京和トライアスロンクラブ

ホームページ

<http://web1.kcn.jp/kyowa-tri/>

(今仁)

月間走行距離(2014年)

氏名	1月	2月	3月	4月	5月	6月	7月	8月	9月	10月	11月	12月	平均
芝本 鈴代	516.2	160.7	309.0	430.5	538.8	556.2	500.8						430.3
今仁 正義	260.6	306.4	320.0	280.2	494.0	221.5	283.5						309.4
岡田 盛助	110.0	196.0	350.0	291.0	435.0	441.0	174.0						285.3
増本 鹿吉	161.0	126.0	139.0	249.0	428.0	380.0	376.0						265.6
栗栖 貞行	244.0	232.0	223.0	211.0	234.0	113.0	177.0						204.9
和田 年弘	60.0	127.0	121.0	150.0	217.0	278.0							158.8
堀池 一夫	62.0	187.0	308.0	458.0	675.0	953.0							136.7
西野 隆盛	138.0	122.0	113.0	107.0									120.0
西 和秀	120.0	115.0	105.0	120.0	115.0	100.0	120.0						113.6