

第6回四万十川ウルトラマラソン

(1999年10月17日)

ゼッケンNo. 107 山猫@一番強かった頃

前日

10月16日、初めて四万十川ウルトラマラソンに参加する日がやって来た。高松までは日帰りで行ったことはあるが、本当の意味で初めての四国といってよい。Tシャツに半ズボン、スリッパ姿と軽装で行く。滋賀を8時半に出て、京都から岡山まで新幹線、そこから特急「南風」で瀬戸大橋を渡り、香川・徳島・高知と進む。電車の窓から見る四国山地は険しく、山の斜面まで家が建っていた。それとトンネルの数の多さが目に付いた。高知に入ると窓越しの陽光はまばゆいばかり。約6時間30分の長旅で3時過ぎに高知県中村市に到着。途中の高知からは偶然にもS石さんとは同じ車両だった。シャトルバスで受付会場の安並運動公園市民センターには4時頃に着いた。

受付を済ますとN村さん(写真右)、Kadoさん、視覚障害者の源気さんと合流。N川さんは会場前のテントで泊まるとのこと。東京の大川さん、愛媛のS木さん、神戸のM山さんとも挨拶。まだ完走も出来ていないのにタイム入りフィニッシャーTシャツを申し込む。外は風が強く、結構寒い。ウエルカムパーティーに出るため、N村さん、Kadoさん、源気さんとシャトルバスで向かう。生ビール、うどん、タタキ、おにぎり等を食べて腹を膨らす。ここで東京の直井夫婦から声を掛けられた。Kadoさんとは別れ、再び、受付会場で宿泊のお世話をして頂くT田さんの車に乗る。天理教の教会とのこと。



四万十川下流にあり、太平洋までは直ぐのところ。約10人が泊まるそうだ。夕食は始まっていたが、合流するとまずは自己紹介。ここに「伊賀忍者」主催のI上さんもいた。こんな所で遭遇するとは世間は狭い。岡山のI出さんは奥さんが癌を発病し、余命1年の宣告。何とかこの四万十川を完走し、奥さんの病魔を打ち負かしたいとのこと。何とか完走して欲しいが、気持ちだけでは100kmは持たない。大阪のN村さんは最初から諦めていた。走る前から弱音が簡単に出るようだと思われ、完走は無理かなと思った。しかし、スタンスは何か良くて何は悪いなんて、別にそんなものはないのだから、人それぞれ楽しみ、苦しめば良いと思う。ビールにタタキを頂いた後、翌日の準備をして23時頃に寝る。カヌー館に何も置かないので準備は楽だ。

当日朝

当日は3時に起床し、4時にマイクロバスでスタート会場の蕨岡中学に送って貰う。既に走る姿で上着を着ただけの状態。やや肌寒い。中村市の郊外なので30分ほど掛かり、揺れが大きかったのでしんどかった。5時30分のスタートまでは適当に時間をつぶし、スタート点に移動。太鼓の音が響いていた。前の方に行くとN川さん、Kadoさんがいた。サロマや四万十川女子優勝の関谷影子さんが直ぐ前にいたが、見た目は速そうに思えなかった。

レース前半

そして、5時30分一斉スタート。四万十川は国際大会も開いただけあってさすがに華やかだ。野辺山と同じくDeSotoのノースリーブバイクウェアにランパン、ウルトラシマントLSR。トランジットに何も置かないのでソックスやカーボシュツ、インドリンク、クッキー、飴、ザバスアミノゼリーもウエストポーチに入れておく。そして、腰にはタオルをぶら下げた。まだ辺りは真っ黒なのでペースがわかりにくい。道路の右端に立てられたたいまつが明々としてまばゆい。そして、近寄ると暖かい。9月の野辺山と比べると全体的にペースが速いように感じる。2車線の走りやすい道路を北に向かって進んで行く。この辺りは農村だと思うが、家並みが続く。左手には内川川が流れている。暗いというのにもう応援

の方が沿道に居てくれた。広い道路と狭い道路が交互にあり、狭くなると走り辛い。5 kmを過ぎ、ペース確認したいが暗くて時計が見えない。結果は30分17秒と押さえた良いペースだった。

竹藪や森林があると思えば、また集落があり、といった中、空は徐々に明るくなり始めていた。道路脇に止めてある車やバイクがライトを点灯し、道路を照らしてくれている。小さな配慮だ。そして、ややペースも上げ始める。1 km毎のキロ表示はそれほど苦にならないが、公認にしてはアンバランスにも感じていた。やがて石を積み上げた土手の棚田が見えて来た。小さな水田に芸術さえ感じる。10 kmは28分53秒と上がった。この辺りから若干の上りに入るが、緩い下りも時たまある。竹藪、杉林、棚田が交互で視界に入り、すっかり明るくなってきた。左手には川が流れているが内川川なのだろうか。深い山間を徐々に前方に見える山を目指して進んで行く。ここでトランスエゾのTシャツを着られたジャーニーランナーYさんと並走。ジャーニーランの話聞く。空はまだ薄い雲に覆われており、森林浴と重なり、ひんやりとしている。前方にI上さんが見えたので声を掛けて抜かして行く。この辺りは竹屋敷というところだ。右手には至る所で湧き水が出ており、カラスコップや竹のコップが置かれていて、いつでも飲めるようにしてあった。しかし、腰のタオルさえ必要ないくらいの天気だ。15 kmは29分06秒とまです。

16 km地点に来ると堂が森の峠を目指しての一気に上りになり始めた。遙か前方の頭の上には前のランナーの走る姿が見えていた。結構な坂だ。それも蛇行しながらなので、目で見るとかなり角度だ。ちょうどアセボ峠のような感じだ。ここではリラックスして上ることを心掛けた。なかなかしんどい。途中まで上り、下を見ると今走って来たコースがよく見えるが、体感より斜度はきついようだ。徐々にペースが落ちているのがわかった。20 kmで少し緩くなり、力強い走りをする女性を抜かすが、ゼッケンを見ると京都・宇治のA倉さんだった。「場所が違うで、もっと前やろ」と言う。「押さえてるねん。10時間切ったら良いわ」と言われた。「来週の焼肉楽しみにしてるから」と言ってから、ペースを上げた。この5 kmはさすが32分18秒と落ちたが、体感より速かった。約21.4 kmがコース最高点。16 kmから約450 m上ったことになる。その割には速い。

ここからは一気に下りで十和村野々川と表示があった。眼下には美しい森林が見えていた。これからここを下ることになる。先程抜かしたはずのYさんが前にいた。いつの間に。しかし、歩かれていた。4 kmくらいは急な下りが続いたが、A倉さんにはダイナミックなフォームで一気に抜かれた。格が違う。ずっと杉林の中で薄曇りの中、太陽は時々覗くがとても気持ち良く走れている。下りが緩くなり始めた25 km過ぎからペースアップ。急な下りではかなり抜かされたが、ここからは逆に抜かせるようになった。1 km、5分30秒くらいに上がっていた。大丈夫だろうか。30 kmは3時間を切って、ラップは28分14秒。トイレを10 km少し毎くらいでするので、こんなものか。ここからはさらにペースが上がり、キロ5分10秒ペース。本当に大丈夫。

長い下りでシューズと右足親指外側が当たりかなり熱を持ってきたのが気になり出す。やがて「四万十川まで5 km」くらいの表示があり、間もなく四万十川沿いを走れる楽しみが出て来た。ペースが上がっても汗をあまりかかいていないので、身体は楽だ。32 kmで右手に四万十川が見えて来た。障害物があるのではっきりは見えないが雄大だ。平坦、下りを繰り返しながら、35 kmは集落の中だ。漸く陽光が身体に当たるようになった。5 kmは26分06秒。これは速い。橋詰のエイドを右に折れると四万十川に架かっている「昭和大橋」を渡る(写真)。36 km地点。素晴らしい眺めだ。これが噂の四万十川か、と周りを見渡す。影はないが気持ち良い。橋を渡って左折すると国道441号線と思われる道路に出る。ここで応援バスの方だと思いが「O平さん、頑張っ」の声援を受け、元気付けられる。暫くは左手に四万十川を見ながら、トンネルを潜る。3 km行くとまた四万十川を横切る小野大橋を渡って右折、やや狭い道路がコースが変わる。集落では影はないが。その間は緩いアップダウンはあるが影なので気持ち良い。



丁度、反対側の川岸に60 kmスタートの「こいのぼり公園」が見え、ランナー達がスタートを待っている。スタートまで40分ほどあった。40 kmも27分04秒と安定しており、50 kmでどれくらいの貯金が出るか楽しみになってきた。間もなくフルの表示があり、4時間6分で通過。良いペース。ここは左が山で右は四万十川の土手に木が生えている感じの蛇行したやや狭い道路で路面もそんなに良くな

い。しかし、日陰なのが嬉しい。一時より、ややばらけてきたようだ。緩いながら小刻みのアップダウンは続いていた。45 kmも28分46秒としっかり走れていた。四万十川は木に遮られ見えないが、徐々に晴れ間が広がり、暑くなるか心配になる。影でヒンヤリとした中、50 kmは28分30秒とイーブン、トータル4時間49分で通過。11分の貯金が出来たのが嬉しい。

レース後半



ピン状の上りがあり、最初の坂より瞬間的には厳しいように感じる。これは歩いた方が楽と思い、400mほど上った後、50 km少し手前で歩いて坂を上る。歩いている時が55 km。歩いた分、30分は切れなかった。そこから500mほど上ると坂は終わり、四万十川の緩やかな流れに目が向く（写真）。

ここからは急な下りにはいった。出来るだけブレーキを掛け、足に負担を掛けないことだけを心掛けた。直ぐに60 kmのI長さんが一気に抜かしていった。全然ブレーキを掛けない、フルの走りだ。今年も優勝するだろう。結構厳しい下りを終え、左に曲がると再び四万十川が見え出した。再び四万十川と並行に走る。かなり単調になってきた。60 kmは5時間51分、この5 kmは歩いたこともありペースダウンしている。その先しばらく行くと着替え出来る62 kmポイントのカヌー館だ。ここでは構内に入れたので、芝生の上を出来るだけ走るようにした。疲れた足には芝生は優しい。ゼッケン番号を呼ばれたがトランジット袋は用意していない。腹ごしらえして、下りやられた右足親指の炎症を防ぐため、スプレーワセリンをたっぷり掛ける。更にポーチに持っていたカーボショットとインドリンクのスペシャルを作る。これで荷物も少なくなった。

約4~5分でカヌー館を切り上げて先を急ぐ。ここから遮るものがなく暑かった。少し単調になったのでペースは落ち出す。どうも身体が動かないようだ。木陰でふと足元を見るとカニがいた。甲羅の大きさが6~7 cmもあった。勢いのある60 km組にどんどん抜かれ、100 kmランナーにも抜かれるようになってきた。それでも65 kmは35分30秒でカバー、カヌー館での時間を差し引いてもペースダウンは確実だ。その後、のらりくらりしながら日向と日陰を交互に走る。キロ6分30秒近くまで落ちていた。脱力感がひどい。歩道に入った67 km過ぎ、遂に歩き出す。歩きたくて歩きたくて仕方なかった。500mくらい歩いただろうか。自販機があったので缶コーヒーを飲み、再び走り出す。エイドが先に見えたので走らないわけにはいかない。幅の広い道路で歩道があるが、みんな車道を走っている。この道は国道441号線のような。69 kmからは一旦川辺に降り、「岩間の沈下橋」を渡り、民家のある狭い道路に70 km表示があった。7時間01分。ついにキロ6分台に入った。

すぐに再び四万十川を横切る大きな白い吊り橋「かよう大橋」が迫ってきた。素晴らしい眺めだ。橋を渡ると元の道路に戻ってきた。ここが71.1 km地点だ。民家のあるところでは歩道のある広い道路、山間では歩道のない道路と交互に出くわし、ペースは落ちながらも走り続ける。しかし、途中で少し歩くところもあった。75 kmは幾分上がって32分16秒。この辺りでは全て歩いても12時間か、などと思い始める。汗はそんなにでないが、結構暑い。しかし、10時間30分ではなく、10時間15分、もっと縮めて10時間10分で走れたら良いなあ~と思い始める。「楽しむことよりも、頑張ることを考えよう」と考えを変える。

80 km手前には久保川休憩所があり、中村市に入った。ここのエイドでおにぎりが食べられた。80



kmは少しペースが上がっていた。これはトイレの関係が大きいようだ。30～40秒の差が出る。8時間04分。あと20km、このペースを維持出来るのだろうか。緩いアップダウンを繰り返しながら、ほんの少しの歩きはあるが、ほとんど走れている。82.4kmエイドで後18kmと大きな言われ、「先は長いんや」と言う。83kmくらいで左に迂回した。どうも距離合わせのようだ。少し上る300mのトンネルがあった。歩道幅が3m以上あり、走りやすい。ペースはまたキロ6分に戻っていた。85kmは30分34秒とまずまず。10時間10分は切れると読む。右手に観光遊覧船の乗り場案内が頻繁にあった。間もなく国道441号線とは別れ、四万十川沿いの道路がコースに変わる。四万十川土手には木々が、反対側は木立だ。アップダウンも幾分か強くなるが、これくらいが走りやすい。

90kmは9時間07分。残り10km、何とか頑張ろうの心境だ。まだ14時30分、太陽はまだ上にある。しかし、影に入ると幾分か肌寒い。風も出てきた。抜かして行った60km組がそろそろバテ出し、歩く人や大きくペースダウンする人が目立ってきた。80km辺りからは60km組が抜かして来なくなった。速いランナー行ってしまったということか。前のランナーをどんどん捕らえながらゴールを目指す。95km付近は広い道路でひとときわ応援が多かった。この5kmも30分32秒と変わらなかった。96km過ぎには右手に観光バスが止まっていて、応援を受ける。ゴール近くになると名簿から名前前で応援して貰えるのが嬉しい。広い道路を大きく曲がって下って行くと再び狭い道路で林道のような感じになって来た。影なので助かる。そしてペースを上げる。もうゴール近いので、曲がりくねったコースながら係員が多い。1km毎の表示がここまで来ると有り難い。声援も大きい。残り1.5kmくらいからは民家の中、応援は一段と加速し、「O平さん、頑張って」「お帰りなさい」に私も「ありがとうございます」「帰って来ました」と返事する。前後にランナーは居ない。

ペースを上げ、大きく左に曲がると急坂が待ち構えていた。必死に腕を振り、最後の力を振り絞りゴールを目指す。声援は一段と加速する。「O平さん、もう少し」「お帰りなさい」の声援に手を振って、頭を下げながら進み、左折すると中村高校が見え、体育館を半周したところがゴール。華やかなゴールだ。一段高いところにゴール板があり、ひとりでテープが切れた。15時36分のゴールでタイムは10時間06分30秒。ゴール後、応援してくれた方々に御礼の一礼をする。サブ10までもう少しだった。だけど余裕の自己ベストだった。スタッフで来ているH比さんが「おめでとう」と言って手を差し出してくれた。そして、缶ビールを手渡ししてくれた。お心遣いに感謝だ。



大会を終えて、帰路に・・・

17時30分過ぎには会場を後にしなくてはならないので、軽食を食べ、アイシングして仮設風呂で汗を落とす。外は風が出て、かなり冷え込んで来た。薄いジャージしか持って来なかったのが寒い。体育館にいたN川さんは8時間53分で一般15位という素晴らしい成績で余裕を感じる。他の人のゴールを待つにも寒くてたまらない。湯冷めもしているが、昨日よりかなり気温は低く、風も強い。S柄さんのゴールは見届けられたので写真を撮れた。17時40分会場を後にして、中村駅に向かう。時間があつたので夕食を駅前のホテルで食べ、19時の「しまんと」に乗る。高知ではムーンライト乗り継ぎに2時間の時間待ちがあり、ぶらぶらするも駅前に何もなくて、適当に時間をつぶし、22時50分頃の「ムーンライト高知」で帰路に着く。翌朝7時30分に家に着くと、慌ただしく会社に向かった。

車中でサブ10についていろいろ考えた。50kmくらいで狙おうと言う気持ちに切り替えていれば、違った結果になっていただろう。性格的に途中、緩い目標設定にどんどん切り替えるので、どうしても道中で楽することを考えてしまう。タイムを狙える時は「狙う」という気持ちを最後まで持ち続ける必要性を改めて感じた。時間が経つにつれて無念の気持ちが強い。今度、四万十川に来る時はサブ10を狙いたい。

5km	30:17	30分17秒
10km	28:53	59分10秒
15km	29:06	1時間28分16秒
20km	32:18	2時間00分34秒
25km	30:30	2時間31分04秒
30km	28:14	2時間59分18秒
35km	26:06	3時間25分24秒
40km	27:04	3時間52分28秒
45km	28:46	4時間21分14秒
50km	28:30	4時間49分44秒

55km	30:36	5時間20分20秒
60km	31:38	5時間51分58秒
65km	35:30	6時間27分28秒
70km	34:27	7時間01分55秒
75km	32:16	7時間34分11秒
80km	30:28	8時間04分39秒
85km	30:34	8時間35分13秒
90km	31:54	9時間07分07秒
95km	30:32	9時間37分39秒
100km	28:51	10時間06分30秒