

## 2005 サロマ100km完走記 「血染めの激走でサブ8.5達成！」

### 【はじめに】

昨年に続き2度目の参加となったサロマ湖100kmウルトラマラソンは、今年が第20回の記念大会で、国際ウルトラランナーズ協会（IAU）100kmワールドカップとの併催になった。このため、世界各国の男女ランナーが混じる国際色豊かな大会となった。当日の天候は、予報では雨か曇りだったが、朝から快晴。昨年ほどではなかったものの、最高気温は25度近くまで上がったものと思われ、今年も暑さとの戦いとなった。

### 【ペース配分と塩分対策】

今年は昨年果たせなかった9時間切りを達成することが最大の目標だった。そのためのペース設定は非常に単純である。60キロを5時間、残り40キロを4時間というものだ。昨年の経験から、前半はキロ5分、後半はキロ6分の設定なら何とか最後まで脚がもってくれと思われた。もちろん、途中のエイド休憩があるのでこれを多少上回るペースで若干の貯金を作っていく必要があるが、休憩時間は最小限にとどめる方針である。昨年は数分の休憩を取った55キロのレストステーションも、他のエイドと同じだと考えることにした。

次に塩分対策である。昨年は90キロ過ぎの折り返し点で旋回した際、両足が痙攣してしばらく動けなくなってしまった。原因は明らかに塩分補給不足である。昨年も前半から各エイドで梅干を取っていたが、それでも追いつかないほどの発汗だったのだ。今年はエイドの梅干も2個ずつ取って走りながら食べたが、それに加えて「塩カプセル」を用意した。これは粒状の岩塩を薬剤用の透明カプセルに詰めたものである。これを10個ほど35ミリフィルムケースに入れてランパンのポケットに収めた。10キロの給水ごとにカプセルを1個、水とともに飲みこむのである。これだと口の中が塩辛くならず済む。案の定、レース後半は胃腸が参ってしまって梅干など受け付けなくなったのだが、塩カプセルは最後の90キロ給水でも問題なく摂取できた。おかげで痙攣の兆しも全くないままレースを終えられた。ただ、思いがけないアクシデントが最後の最後に待ち構えていたのだが。

### 【レース展開】

間寛平と女性アナウンサーの何ともチグハグな掛け合いがレース前の緊張をほぐしてくれた後、午前5時にスタート。気温は15度ぐらいか。入りの1キロは昨年同様、渋滞のため6分近くかかったが、その後はペースを掴み、5キロを24分台の想定どおりのラップを刻む。サロマ湖へ向かう長い長いランナーの列。「蟻の熊野詣」という言葉があるが、まさに年に一度サロマの地を訪れる巡礼者の行列のようだ。竜宮台折り返しの前後にFRUNメンバー数名とすれ違う。関東方面の人か、初めてお会いする方もいる。30キロ手前では車椅子に乗った高石ともやさんから「FRUN、3人目だよ」と声を掛けていただいた。

よく見ているものだ。

その後、国道に出るあたりからナンバーカード410と411のペアの外人女性（後でドイツチームの選手と分かった）と抜きつ抜かれつの展開となって若干ペースアップ、30-40キロは47分台の最速ラップを記録した。途中411がトイレに駆け込んだのでラリーは終息したが、彼女がそのまま走っていればその後の展開は変わっていたかもしれない。

フルマラソンを3時間25分ぐらいで通過。その後、高石ともやさんが移動してここでも応援している。今度は名簿でナンバーと照合して名前を呼んでくれたので大きく手を振って応える。再び国道に戻り、長い登りが始まる。先ほど少しペースアップしたツケが来て、50キロ通過あたりから相当辛くなってきた。脚はまだ何ともないのだが、骨盤前傾の姿勢を保とうとして力が入ったままの腰の後ろ側や背筋が固まってきている。その後、給水のたびに背中ストレッチを入れるようになる。

55キロ手前のホテル緑館のレストステーションでは、予定どおり滞在時間を極力短くして脚が固まらないようにした。おかげでこの後の登りは昨年ほど辛くはなかった。このあたりから先行するランナーを次々と拾っていくようになる。ペースを落とした外人選手も多い。昨年、最初に脚の痙攣の兆候が走った60キロ地点を通過。今年は何ともない。時間は4時間53分台で、6分強の貯金がある。この後の林間コースは快適だった。前後のランナーがほとんどいなくなったこともあり、まるで夢の中で走っているような気分だった。

ほとんど一人旅状態で辿り着いた75キロ近くの鶴雅リゾートで名物のおしるこをいただき、頭から水をかぶって、ストレッチをしていると、何と早くに振り切ったはずの410と411のペアが妖怪のように再び現れ、あっさりと抜き去っていった。アマゾネスか、はたまたヴァルキューレか。いやはや恐れ入った。走るペースは私より若干遅いのだが、彼女たちはエイドでは立ち止らず、走りながら給水を取るだけのようで、その分だけ次第に間を詰められていたのだ。

80キロ手前からいよいよワッカ原生花園に入る。サロマはここからが正念場だ。青いオホーツク海の波の音が大きい。強い海風もこの暑さの中では心地よい刺戟だ。砂地の上をうねるように続く遊歩道は小刻みなアップダウンが連続する。問題の90キロ地点が近づくと、「脚、何とかもってくれよ」と祈るような気持ちになった。痙攣を用心してペースは自然と落ち、先行する410と411の背中が次第に小さくなっていく。

90キロを無事通過。橋を渡り未舗装の道をしばらく行くと、ようやく折り返し点が見えてきた。「羹（あつもの）に懲りて」ではないが、わざと歩いてターンする。大丈夫だ。この時点で9時間切りをほぼ確信したものの、どんどん脚は重くなってきている。

残り5キロとなってそろそろフィニッシュタイムが気になりだした。ざっと計算すると、このまま行けば8時間30分から31分の間ぐらい。うまく行けば8時間30分を切れる。それを初めて意識してから、脚が悲鳴を上げない程度にわずかなペースアップを試みる。

「あと1キロ」で時計は8時間24分を回ったばかり。やった。サブ8.5だ。出来過ぎじゃないかと思った矢先だった。それまでもワッカの小刻みなアップダウンの下りで両足親指の爪先に痛みを感じていたのだが、ここに来て左足が急に痛み出した。ふと見ると出血していて、どうやら爪が剥がれたようだ。その爪が靴下に引っ掛かっているような感覚があったので、一旦立ち止まり、靴を脱いで血の滲んだソックスの上から触ってみたが、爪が浮き上がったような状態にはなっていない。筋肉や関節の障害ならともかく、爪など皮膚の一部だ。ここまで来たら走れる限りは走ってやろう。再び靴を履き、残り数百メートルは左足をかばいながら血染めの激走となった。無論、あまり褒められたことではない。あと2、3キロの地点だったら、歩くか、最悪は棄権していただろう。

フィニッシュ会場の歓声が聞こえるぐらいになって、先行していた411の背中が見えてきた。さあ、また追いついたぞ。でも、明らかにペースダウンしている。あっさり追いついたと思う間もなく、彼女はコースの真ん中で突然立ち止まってしまった。どうしたのだろうか。しかし、こちらは時間との勝負だ。後ろを振り返っている余裕はない。

フィニッシュゲートの時計が目に入った瞬間、ようやく30分切りを確信した。最後のコーナーを曲がって、ゲートの時計をにらみながらフィニッシュ。8時間29分52秒だった。完走メダルを首にかける時間も惜しんで、すぐに救護テントに駆け込む。診てもらおうとやはり爪が完全に剥がれている。無理に除去はせず、新しい爪が生えてくるまで患部を固定しておけばよいが、それまでは何をしても痛むだろうとのこと。「走る」なんてもってのほか、ということだ。

足の親指をテープで巻いて固定する応急処置をしてもらっていると、急に周囲が慌しくなった。誰かが「担架はないか」と叫んでいる。しばらくすると、何と411が担架に載せられて運ばれてきた。あの後、倒れてしまったらしい。熱中症だろうか。幸い、意識はあるようだ。医師とドイツチームスタッフが、両者ともにもどかしい英語で暫く遣り取りしていたが、結局救急車を呼ぶことになったようだ。

最後の最後までこのランナーとは縁があったということになるが、後で名簿で見るとビルギットという名の37歳の女性ランナーだ。見事な走りっぷりだけだけに、エイドでもう少ししっかり補給していたらと思わずにはいられないが、それは余計なお世話というものか。いずれにしても大事に至らなかったことを祈りたい。

#### 【記録】(チップ計測による速報値)

	SPLIT	LAP
0-10k	0:48:54	48:54
10-20k	1:37:14	48:20
20-30k	2:25:42	48:28
30-40k	3:13:19	47:37
40-50k	4:01:38	48:19

50-60k	4:53:41	52:03
60-70k	5:46:02	52:21
70-80k	6:40:27	54:25
80-90k	7:35:02	54:35
90-FIN	8:29:52	54:50

### 【おわりに】

今回のサロマで見えてきた課題が2つある。

第1はインナーマッスルや背筋の強化である。今回、レース中盤から腰の後ろ側や背筋の弱さを痛感した。骨盤前傾はいいとして、それを保てないとフォームの乱れを招き、ひいては故障にもつながりかねない。腸腰筋など腰回りのインナーマッスルや背筋を鍛える必要がある。

第2は減量である。今回はウルトラということでそれほど厳しい減量はしていなかったが、いかんせん体が重い。実はボストンDVDで自分の姿を見てまず思ったのは、フォームの乱れもさることながら、単純に「体が太い!」「特に、太もも!」ということだった。周りがスリムで足の長い外人ランナーばかりということもあるが、太い脚をドテドテと運んでいる感じで、いかにも効率が悪そうなのだ。例年は秋口から始める減量を今年は前倒しして、夏の走り込みと並行して行いたいと思う。

爪が治るまで下手をすると2週間ぐらい全く走れない状態が続く。何らかの代替トレは行いたい、今は体を休めるべきときなのかもしれない。痙攣とともにずっと心配していた左膝痛は、レース途中からはすっかり忘れてしまうぐらい何ともなかったが、これもこの機会に完全に回復しておく必要があるだろう。