

のマザー牧場。トレイルと言っても公園内のよく整備された遊歩道で、羊の群れが遊ぶ牧草地や東京湾～富士山に見える展望台などをぐるり一周5km×4周の20kmコースです。

ここの名物は給水兼いちごステーション。大粒のいちごが食べ放題なので、周回ごとにしっかり補給してリフレッシュできるのですね。アップダウンが途切れなく続く累積標高差350mはさすがに足に来ましたが、素晴らしい冬晴れに恵まれて、健走会仲間と共に愉快的な一日を過ごすことができました。



篠原、青柳、栗原、塚原、三品、福井、小高、串形

君津ウルトラ 57km 完走記

緑川 茂

5月8日（土）君津市で第1回君津ウルトラマラソン（57キロ）が開催され参加した。本来なら昨年が第1回大会だったが緊急事態宣言の発令により、今年に延期となった。

開催2週間前に大会の封筒が届いた。参加者名簿には400人弱の選手名が載っていたこの大会、ランナーは原則として歩道通行、信号を守って走行、マイカップでの給水、携帯電話、ヘッドライト、マスクもしくはそれに代わるものの携行が義務付けられていた。大会当日は午前6時スタートのため、前日午後から受付予定になっていた。私は前日に受付を済ませ、君津駅前のビジネスホテルに宿泊することに決め、大

会前日、車で大会会場の日本製鉄君津グランド脇の体育館で受付を済ませ、ホテルに行く前にコースを下見することにした。

大会コースは、日本製鉄君津グランドをスタート後、市街地を通り小糸川遊歩道を走行、遊歩道を貫けて田園道路に入り、国道127号を横断、館山道高架下を通り抜け上総アカデミアパーク内の公園前で折り返し、県道92号線（通称房総スカイライン）に入って鴨川方面に向かう。鴨川方面へ進行すると東栗倉交差点を右折し国道465号に入り、すぐに西栗倉交差点を鹿野山神野寺方面へ向かう。神野寺入口で折り返し、鹿野山古道と呼ばれる林道を下り、館山道高架下の往路に戻り、往路を逆方向に進行し市街地に入って君津グランドでゴールするコースである。エイドポイントは9か所設置。私は、市街地以外のコースを下見した。

木更津で勤務していた時、上総アカデミアパークの上り下りの道路は何度か走ったことがあり、イメージがあったが、それ以外の道路は分からなかった。コースを下見して、上総アカデミアパーク公園前までの上りは、できるだけゆっくり走り、西栗倉から神野寺までの急坂は、走って上るのは無理だと感じ、歩いて上ろうと思った。この坂で無理をすれば、必ず足が痙攣すると思ったからである。私はゴール目標タイムを7時間、悪くても8時間に設定した。そのためには前半の平坦地でキロ6分前半、後半の平坦地でも6分後半のペースを設定した。

大会当日3時30分に起床し、4時30分予定の送迎バスに乗るためホテルを後にした。バスが出発する頃には、辺りはすっかり明るくなり、ヘッドライトの携行の意味が解らなかった。

10分程で大会会場に到着。グランド脇の体育館内では50番ごとの列で前後の間隔を取って着替えスタート時間を待った。

ほとんどの選手が走るために携行するリュックを持参していたが、ヘッドライトを携行する選手は見かけず、ヘッドライトはリュックの中にしまい込んだ。私も体にフィットするリュックを携行した。私のリュックの中身は、予備電池付きの携帯電話、ポカリスエット2本、パン2袋（4個入の小型アンパン、ピーナッツランチパック）

エネルギージェル3個、小袋饅頭4個、オブラートに包んだ塩の小袋3個、それに私が孫娘の名前を記入したアナと雪の女王の絵柄付きの子供用コップ（小さくてリュックのポケットに入るため）で、これを背負うと体にずっしり感が伝わり、走れるのかなと心配になった。20分前にスタッフからグランドに向かうように声が掛かり、グランドでスタートを待った。

6時、実行委員長がスタート合図のピストルの引き金を引く。さあスタートと意気込むも火薬が不発、もう一度引き金を引くがまたもや不発。選手から笑い声が溢れた。結局3分後に赤旗を振り下ろし、無事スタートできた。

グランドを出て市街地へ走り出す。57キロウルトラマラソンの始まりである。

歩道を走行し、すぐに交差点に差し掛かり、赤信号で停止する。その後海岸方向に進むと小糸川の遊歩道に入った。遊歩道の途中、広めの道路を横断せず高架橋の下を通過すると田園地帯のへ向かう道路を右折、すぐに田園風景の中の道路に入った。田植えを終えたばかりの田んぼの中の歩道を走る。8キロ付近で最初エイドポイント（JA 君津貞元支店）前のファミリーの駐車場に到着。興奮して走っていたせいかわペースはキロ6分を切っていた。

ここでは路上ライブが行われていた。バンドのボーカルの人が2004年アテネオリンピックのテーマソング「栄光の架け橋」を歌ってくれていた。この曲を聴いていると、シドニーオリンピックでマラソン金メダルに輝いた高橋尚子に続き、アテネのマラソンでも日本女子が2回目の金メダルを獲得した野口みずきのことを思い出した。

エイドでマイカップを取り出し、給水後出発する。気持ちが高ぶって走り出すとペースが上がりキロ6分を切るペースになっていた。このままだと足が持たなくなると思いペースを6分前半に落とした。

16キロ地点で2回目のエイド（JA 君津小糸経済センター）に到着。給水とアメ、チョコレートを口にし、出発した。

しばらくすると細い道路に入り、周東中学校に差し掛かる。前を行く選手が中学校の敷地内に真っすぐに入っていく。私もつられて敷地内に入ってしまった。すると前

の選手が間違ったことに気づき引き返してきた。一緒に敷地外の道路の戻るとペットボトルに進行方向の矢印があった。分かりづらかった。中学校の敷地外側が道路のようになっていたので走行路と勘違いしてしまったのだ。細い道路から広い道路に出たところに係員がいたので中学校沿いの道路の進行表示が分かりづらいことを伝えた。

中学校を過ぎると視界が開け、18キロ地点の3番目のエイド（セブンイレブン君津根本店駐車場）が見えてきた。

3番、4番目のエイドは一緒なので通過し、上総アカデミアパークの公園へ向かう上りに入る。無理せずキロ8分ペース程でゆっくり上る。ゆっくりペースのため、後から来た選手に抜かれていく。抜かれても気にしないで進む。2キロ程上るとようやく折り返しの公園が見えてきた。しかし公園方向は道路を横断しなければならず、横断するのに車が来ると車優先で通過後に横断し、ようやく公園に着き、折り返した。ランナーファーストじゃなく車ファーストだなと思った。

公園内に建物があつたので折り返しの係員にトイレであることを確認し、公園内のトイレに入った。次のエイドでトイレに入ろうと思ったがここで入ることにした。トイレ後は次のエイドまで下り坂が続く。快調に坂を下る。キロ5分前半のペースになっていた。しかし歩道は片側だけで、上りの多くの選手とすれ違う。すれ違うたびにお互い声を掛ける。ペースが速すぎたのか前を行く選手に追いつき、前の選手のペースに合わせた。

4番目のエイド（23キロ地点）に着くと、バナナ1本食べ、しっかりと給水した。次のエイドまでの距離が長いのである。給水後、県道92号線（通称房総スカイライン）を鴨川方面に進行した。

92号線は平坦で見透視が良かった。6分前半ペースで目標通りに走行していた。途中、後ろから来た車の助手席の人が身を乗り出して「頑張ってください。」と声援してくれたので、「ありがとう。」と手を振った。

しかし、27キロ付近になると徐々に上りはじめカーブが多くなってきた。ペースも6分後半になった。30キロ手前で東粟倉交差点を右折し、国道465号線に入

り、5番目のエイド（31キロ地点）に向かった。緩やかな下り坂になり、キロ6分ペースになった。

西栗倉交差点に来ると、目の前に5番目のエイド（秋元郵便局）が見えた。交差点を渡ってエイドで給水。スタッフから「次のエイドまでが最大の難所です。頑張ってください。」と応援を貰った。気合を入れて4キロ先のエイドに向け出発した。

しかし出発すると目の前は歩道のない激坂道路になっていた。左側に白線のテープが貼ってあり、白線の左側を走行するのだが、急坂で走るのは無理だと思い、歩くことにした。32キロ地点で前を歩く選手を追い抜いた。追い抜く際に「後3キロ頑張りましょう。」と声を掛けた。

私はこの区間はほとんど歩いた。しかし、中には走って追い抜いていく選手もいた。「私にはこの坂は走れないな」と思った。歩きながら携行していたアンパン、饅頭を食べ、ポカリスエット、ジェル飲料を飲んだ。34キロ地点に来ると急に視界が開けた。眼下に景色が広がった。これだけ上ってきたんだなと思った。この地点で左足のふくらはぎに痙攣を感じた。ついに痙攣がきてしまったのかと思い、塩のオブラートをなめた。これで痙攣が取れてくれるのを願った。

35キロ地点・6番目のエイド（神野寺前の鹿野山ビューホテル駐車場）にようやく着いた。この区間のペースはキロ10分から11分掛かった。エイドで給水、袋菓子を食べた。幸い痙攣は治まっていた。やっとこれから下り、少し楽に走れると思った。

エイドを出発、道路を横断し神野寺入口のトイレで用を足し、来た道に戻る。

500m程進むと左折し、林道に入る。鹿野山古道と表示があった。下り坂だがさほどスピードは出せなかった。前に行く選手の背中を見ながら走った。それでもペースは5分後半を刻んでいた。林道の左右は杉林で左側の林は、一昨年9月の15号台風で折れた杉の木が沢山あった。途中、下から上がってくるランナー2人とすれ違い、挨拶を交わした。

40キロ付近でスタッフが左折の指示をした。左に折れると砂利道がしばらく続いた。臭い匂いを感じると右側に牛舎があっ

た。私の前をずっと走っていた選手が突然牛舎の前で止まり、スマホで写真を撮った。田舎育ちの私には、牛舎の写真を撮ることを理解できなかった。

41キロ付近で7番目のエイド（草牛青年館）に着いた。給水のみで出発する。

1キロ程走ると道路は平坦になった。フルマラソンの距離を走ってきたのかと思って時計を見ると10時57分、5時間弱でここまで来た。後15キロ足が痙攣せず2時間以内に走れば良いなと思った。

43キロ程で往路で来た道に出た。往路の道に戻る。44キロ付近の館山道の高架下に差し掛かると足が痙攣したと思われる選手が屈伸運動をしていた。その選手に「あと13キロ」と声を掛けた。47キロ付近、国道127号常代交差点に着くと赤信号で停止、信号が変わって進行すると再び田園風景が目に入った。次のエイドが見えてきた。ペースは6分半前後、足の痙攣は出ないでここまで来た。

50キロ程の地点で8番目のエイドに到着。このエイドは最初のエイドと同じである。給水し出発。出発する時、バンドの人達が声援して見送ってくれていたのを手振った。

市街地に向け走り出していくと小糸川に架かる橋があった。橋を渡ると左折して遊歩道に入る。遊歩道に入ったところで順位と思う数字を告げている人がいた。私のすぐ前を走る選手に対し77、私に対し78と言っていた。この数字は順位なのかは分からない。遊歩道を1キロ程進むと右折して市街地に入った。

52キロ程来ると最後のエイド（中野郵便局）に到着。給水せず、持参した空のペットボトルを捨てると、スタッフからスポーツドリンクのボトルを持て行きますかと言われ、持参したボトルがほとんど空になっていたので1本受け取った。

JRの高架橋を渡り、54キロ程来ると君津高校入口交差点を左折した。左折するとちょっときつい上りになった。走っては上れないと思い歩く。歩き出してすぐにまた左足のふくらはぎが痙攣しだした。塩の

オブラートをなめ、饅頭を食べて、ジェル飲料、スポーツドリンクを飲んだ。坂の途中で後ろから来た選手2人に抜かれた。

坂を上り切り、痙攣が治まってきたので再び走り出す。日本製鉄社宅の団地内に入った。ゴールが近いなと思ったがペースは上がらなかった。7分半位のペースになっていた。団地内道路を右折するとスタッフが「この先の横断歩道を渡るとゴールですよ」と声を掛けてくれた。

横断歩道を渡るとゴールのグラウンドが見えた。グラウンドに入り、芝生の外周を2周してガッツポーズでゴールした。

ゴールして完走証と完走メダルを受け取った。完走証には記録6:34:45と記載されていた。目標の7時間切りが出来た。

目標タイム以内にゴールできたのは、もししたら孫娘の名前を書いたアナ雪のマイカップにパワーを貰ったからかもしれないと思った。

更衣場所の体育館に向かう途中、50歳の女性スタッフからタケノコの炊き込みご飯パックとから揚げパックを受け取った。その際、そのスタッフから「何歳になりますか」と聞かれた。私は「年金を貰う年になりました。63です。」と答えた。女性スタッフから「60代の完走は素晴らしいです」と言われ、少し誇らしい気持ちになった。

花嫁街道と石岡トレラン

松橋 純一

4月18日(日)と25日(日)2週続けて南房総と北関東のトレイル大会に出場した。

「花嫁街道トレイルラン」はフィールズが初めて南房総市で開催した大会。新型コロナウイルスが蔓延している最中ではある



「太平洋を背に軽快なラン？」

が地元の理解と協力を得て開催に漕ぎつけて下さった主催者団体と地元の皆さんに感謝しながらのランとなった。

た。

「花嫁街道」は以前トレーニングで単独

練習を敢行したコースでもあり軽い気持ちで参加したが、集落の外れからいきなり急登となる見知らぬコースの洗礼を受け、黒滝からの「花婿コース」は練習不足もあってきつくて顎を出した。

なんとか烏場山を超え「花嫁コース」の下りからペースを上げたものの、急坂が終わる前に両足付け根が痙攣をを起こし歩くはめとなってしまうヨレヨレのフィニッシュ。今回も福井さんがコース案内として協力をしていたことから、スタッフから茂原健走会への感謝の言葉を掛けられ疲れも一気に吹き飛んでしまいました。

翌週は前々から走りたかった茨城の石岡トレイルのミドル(17km)に参加。感染回避から車での日帰り強行軍であったが、圏央道のお陰で楽々会場入り。

北関東の里山だけに房総とは違い、コナラなどの落葉樹林帯コースは林内が明るくて清々しく、急坂も一か所ほどで緩やかな尾根道は走り易く後半の長い尾根道の下りを軽快に飛ばしたが、ここでも後3km程で両足付け根が痙攣をを起こしゴールの会場を遠目に見ながらトボトボ歩き。

それでも、ゴール前の登りで後続のロングを走ってきた若い女性ランナーから励まされ気を取り直して坂を一気に駆け上がり一緒にフィニッシュ。お代わり自由の美味しい「いちご」が疲れを癒してくれ、また来年も走りたいと思える大会であった。

「走ってあるいて3時間走」結果

第33回の3時間走は6月13日(日)ときがね湖で19名の会員の参加で開催されました。結果は以下の通りでした。

男性の部	優勝	岡田 光浩	8周
	2位	篠原 昭義	8周
	3位	安嶋 俊夫	8周
女性の部	優勝	三品 京子	6週
	2位	橋本 奈実	6週
	3位	五嶋千恵子	5周

大会結果

第153回 宣言タイムレース

開催：2021年1月10日 参加者：12名 天候：快晴
距離：3.6km 記録：安嶋、松橋 場所：ときがね湖

部門別	氏名	宣言 タイム	完走 タイム	誤差	順位	ペース/km
会員	福井 正行	22:00	21:58	0:02	優勝	6:06
会員	大類 清	21:30	21:27	0:03	2	5:57
会員	五十嵐 敏	19:59	20:04	0:05	3	5:34
会員	大林 大	23:00	22:50	0:10	4	6:21
会員	関 洋	15:20	15:36	0:16	5	4:20
会員	小高 幸夫	22:20	21:59	0:21	6	6:06
会員	橋本 奈実	18:00	18:29	0:29	7	5:08
会員	篠原 昭義	15:30	16:02	0:32	8	4:27
会員	鶴岡 国孝	29:00	28:13	0:47	9	7:50
会員	岡田 光浩	25:01	24:12	0:49	10	6:43
会員	塚原 修二	22:00	19:59	2:01	11	5:33
会員	長嶋 幸次	18:20	—	—	棄権	—



「晴天の湖畔をスタート」

第154回 宣言タイムレース

開催：2021年4月11日 参加者：16名 天候：快晴 微風
距離：5.0km 記録：森田、塚原 場所：睦沢総合運動公園

部門別	氏名	宣言 タイム	完走 タイム	誤差	順位	ペース/km
会員	安嶋 俊夫	26:45	26:44	0:01	1	5:21
会員	佐野 孝	33:00	33:05	0:05	2	6:37
会員	長嶋 幸次	27:00	27:27	0:27	3	5:29
会員	岡田 光浩	33:00	32:19	0:41	4	6:28
会員	松橋 純一	30:00	30:45	0:45	5	6:09
会員	関 洋	23:30	22:29	1:01	6	4:30
会員	青柳 きせ	33:00	31:41	1:19	7	6:20
会員	大林 大	32:00	30:35	1:25	8	6:07
会員	福井 正行	32:00	30:34	1:26	9	6:07
会員	篠原 昭義	25:30	23:43	1:47	10	4:45
会員	小高 幸夫	32:40	30:47	1:53	11	6:09
会員	五十嵐 敏	30:00	27:38	2:22	12	5:32
会員	栗原 春美	35:15	32:47	2:28	13	6:33
会員	橋本 奈実	30:00	26:14	3:46	14	5:15
会員	新保 繁	34:00	29:17	4:43	15	5:51
会員	串形 勝	35:00	23:39	11:21	16	4:44



2位 佐野 優勝 安嶋 3位 長嶋

☆☆☆☆☆☆☆☆ 編集後記 ☆☆☆☆☆☆☆

緑川さんから君津ウルトラマラソン完走記の長大な原稿を提供頂きましたので今号は10頁の特別版になりました。

また、安嶋さんからは茂原市周辺の地名に纏わる興味深い原稿も寄せて頂き面白い

誌面になりました。有難うございました。

今後もスポーツ分野に限らず様々なジャンルの原稿をお寄せ頂ければ編集者としてこの上ない喜びです。会員の皆さんよろしくお願ひします。