

水分補給しスタートすると岡田さんがデジカメで写真を取ってくれた。ここに来るとスタート地点の北浦公民館が近くに見えた。左に北浦の水面が日差しに反射してまぶしい。25 km程のエイド周辺は右側に蓮田が広がっていた。テレビで北浦の蓮を掘り起こしている様子を見たことがあった。左に湖畔の水面、右に蓮田か田んぼの景色が続く。30 kmのエイド付近まで同じ景色が続いていた。

34 km付近、最初の関門場所である白浜ウオーキングセンターに来る。ここでまたトイレに入る。水分補給をし、出発。スタートして4時間ほど経過した。

湖畔沿いの道路を走っていると後ろから私のかぶっている帽子を見て、「板橋シティマラソンに参加しましたか」と声を掛けてきた男性がいた。その男性の姿から私と同世代だなと感じ、男性と話しながら走行することに決めた。

男性は63歳で横浜から来たとのこと。今までウルトラマラソンには12〜3回参加し、次回はサロマ湖100 kmにエントリーしているとのこと。また4月にUTMF100マイルにもエントリーしていることを聞いて驚いた。同世代で100マイルのトレイルを走るなんて私には考えられなかった。

40 kmのエイドでまたもトイレに行きたくなり、男性に先行してもらうことを伝えた。

エイドから1人で走り出す。GPS時計でフルマラソン距離(42 km)を過ぎた時、スタートから5時間6分が経過していた。45 kmエイドでお菓子、給水して出発。神宮橋を過ぎると次の関門場所(49.1 km)延方公園に到着。給水、給食後出発し、岡田さんに第2関門通過のメールを入れる。スタート後6時間5分経過。ここまではほぼ予定通りに経過した。

北浦はこのあたりから細く川のようになり、鰐川と呼ばれている。鰐川沿いの道路を5 km程走行し54 km地点で鰐川橋を渡るとエイドとなった。給水にジェル飲料を飲み、出発すると前方から選手が来たのでスタッフにこの先で折り返すのか尋ねると、

「息栖神社で折り返します」と回答。折り返してきた選手と声を掛け合う。

この辺りから走るスピードが遅くなり、7' /km後半になる。5 km程走って第3関門のエイド(59 km地点)息栖神社に到着。またトイレに行きたくなる。どうも胃の調子が悪い感じがしてきた。トイレ後こんぶおにぎりを食べ出発。前方からの選手とすれ違い、私は「エイドまで1 km」等と声を掛ける。

64 km地点は54 kmのエイドと同じでピーマンサブレを食べ出発。1 km程走行すると砂利道で走りずらく、体の重さを感じるようになり速度がかなり落ちる。ペースは9' /km程になり、歩くのと変わらないまでになった。

1.5 km程走行すると橋を渡り舗装道路になった。少しペースが上がるも8' /km程である。

70 km過ぎに第4関門地点(豊洲まちづくりセンター)に到着。腹の調子の悪さは治まらずまたもトイレに行く。給水、バナナを食べ出発。予定では13時50分頃に出発の予定が14時20分になっていた。

8' /kmのペースで走行。75 km程のエイドから遠くに橋が見えた。エイド出発後に自転車で巡回中のスタッフに「あの橋を渡りますか」と尋ねると「渡ります」と回答。少し元気が出てくる。腹の不調は治まらず80 km付近のエイドでトイレに行く。

エイドのスタッフから「横断の橋まで2.5 kmです」と言われたのでスタート後道路沿いの湖岸距離表示を気にして走る。

2.5 km程走行すると橋(北浦大橋)に近づく。橋を渡り始めると80 kmエイドで見かけた50代の女性が私を追い抜き、追い抜く際に「ゴール出来ますかね」と声を掛けて来たので私は「このまま行けば時間内にゴール出来ると思いますよ」と答えた。橋を走行中、16時17分83 km付近でGPS時計の電池がついに切れる。次のエイドまで電池がもつかなと思っていたが駄目であった。

橋を渡ると第5関門地点(第1関門と同じ白浜ウオーキングセンター83.6 km)に

到着。各エイドでエネルギージェルを飲んでいたので原因なのか腹の不調が続きトイレに行く。ランニング時計の時刻は 16 時 35 分になっていて、スタッフから「最後の関門 96.2 km 地点を 18 時 15 分で通過すれば走り続けられますよ」と言われたので給水後急いで出発。

第 5 関門をスタートし、何としても時間内ゴールの気持ちからペースを上げようとしても足の疲労からペースは上がりず、8' /km 後半ペースでの走行が続く。90 km 付近のエイド手前で歩く女性を追い抜く。顔を見ると北浦大橋で声を掛けられた女性であった。私は「お先に行きます」と声を掛け先行した。

90 km エイドを過ぎると辺りが暗くなり始め路面状況が分かりにくくなってきた。95 km 手前からライトを付けて走行することにした。

最後の第 6 関門(96.2 km 北浦湖畔公園)に到着。腹の不調でトイレに行く。給水のみで出発。時刻は 18 時 05 分、関門時間 10 分前に通過。このまま足が痙攣しないことを祈って走行。

97 km 付近で暗闇の中、沿道から「あともう少し」と声援を受け、「有難う」と答える。辺りはすっかり暗くなり路面は見えず、ライトなしでは走行できない。

98 km 付近で消防車が路面を照らしてくれていた。私は「後 2 km 位ですか」と言う。「残り 2 km 頑張ってください」と声を掛けられる。

99 km 程で又消防車が路面を照らしてくれていた。私はスタッフに「後 1 km ですか」と尋ねると「そうです。もうちょっとです頑張ってください」と声援を受ける。すぐに北浦荘を左折し、歩道を走行する。ゴール地点が見えてきた。歩道のガードマンが「先の信号を左折です」と声を掛けてくれる。

信号交差点に到着。青信号から赤に変わり、信号が待ち遠しくなる。青信号に変わり横断してゴールに向かう。

公民館前のゴールゲートをくぐりフィニッシュ、ゴール。スタッフから「お疲れさまでした。完走おめでとう。」のアナウン

ス。完走メダルを渡され 100 km 完走を実感。URUTORA-MAN (ウルトラマラソン完走の男) になった気持ちになる。



バッグに入れた孫娘の名前入りカップのおかげで足の痙攣が出ず最後まで歩かずに完走できたのかもしれない。有難う「琴音」(孫の名前)

完走証を見ると 13 時間 41 分 35 秒と表示。初めての 100 km 走破。1 日の走行距離自己ベストを更新した。

沖縄 やんばるトレイルラン遠征

(R5.04.22 沖縄島北部国頭村)

福井 正行

希少生物の宝庫として世界自然遺産に登されたやんばるの森を走る沖縄やんばるトレイルラン in 国頭村に塚原さん三品さん福井の 3 名で参加してきました。

自然保護区なので事前のコース地図もなく亜熱帯ジャングルのどんな景色や生物に



出会えるかドキドキしていましたが、コースの大半は整備された森林公園内の林道やトレイル。それでも日本最大の羊歯類ヒカゲヘゴの大木や空を舞うオオゴマダラ蝶などやんばるの森の深い大気を楽しむことが出来ました。



一度は足を踏み入りたいと思っていたエリアなので、去年第1回大会にエントリーしていたのですがコロナ禍のため中止、念願かなっての再挑戦でした。大会会場近くの「ペンション与那覇岳」に宿を取り、大会後はオリオンビールと泡盛で乾杯、翌日は沖縄本島の最高峰与那覇岳 503m 登頂などやんばるの森満腹のツアーとなりました。記録 11 km / 1 : 57 : 54 / 獲得標高 467m

花嫁街道トレイル マラニック

(R5.04.29 千葉県南房総市)

福井 正行

GW 初日トレラン好きの 11 名が集まってかつて花嫁行列がここを通過していたことから花嫁街道と名づけられたルートを走ってきました。ここは山間集落と海辺の集落との交流の道で経文石、駒返しなど歴史を伝える地名も多く、ピークの鳥場山 267m

(新日本百名山)に連なる稜線からは南房総の海と山の絶景が広がります。

コースは通常と逆の花婿街道から。金毘羅山への急坂を喘ぎ喘ぎ登りピークを踏むと、後は花嫁街道の緩やかなトレイル。途



中マテバシイの原生林など、走れ！と言うばかりの気持ちのいい下りが続くので、トップグループは走る走る。最後は勢い余ってコースアウトしてしまいました(笑)



大会コースをたどって 15 km、獲得標高約 600m、ゆっくりお弁当を食べて 4 間の爽快&愉快的なマラニックでありました。

感謝のルーティーン

岡田 光浩

マラソンを始めて 40 年、今年のマザー牧場クリスマストレイルランを途中棄権した。それ迄右膝を痛めていて「いすみ健康マラソン」はエントリーしていたが走らなかった。怪我は今回で 4 回目だったが、膝は初めてだったので大事を取って「いすみ健康マラソン」は休養した。

しかし、3 週間経過して少し回復したので今回は様子を見ながら走る事にした。とにかく走れるところまでゆっくり走ろうと思いスタートした。会場はトレランコースという事もあってアップダウンがあり、膝にはよくなかった。

2 km過ぎの急な下り坂でついに右膝がガクッときて激痛が走り、以降ビッコをひいてやっとスタート地点までたどりつき棄権した。過信は禁物ということであった。松橋さんに荷物を持ってもらい、塚原さんの肩を借りて、やっと駐車場までたどりついた。

家に着いてから湿布を貼ってサポーターをして杖を突いて歩く破目となってしまった。3 日間激痛で歩けなかった。福井さんにメールをして御宿トレランのボランティアが出来ないかもしれないと伝えた。福井さんから「様子を見ましょう。」と言われ少し安心した。

既に来年 5 つのレースにエントリー済なので全て無駄になると考えた。けれども、考えによっては良い経験をした。何人ものランナーに「大丈夫ですか。」と声を掛けられ、運営スタッフの人からは近道も教えてもらった。人々の人情の暖かさに気持ちは晴れ晴れ、当日の綺麗な富士山のように清々しかった。

いすみ健康マラソンを走ったお医者さんに脚の具合を診てもらい、右膝から水を抜いてもらった。治療の直後から痛みが引いて良くなっていった。餅は餅屋で流石だと感心した。

今回の出来事で「感謝のルーティーン」ということを思い出した。

- 一、 朝起きる事ができた。
- 二、 毎日歩く事ができる。
- 三、 御飯が食べられる。
- 四、 家族が笑って暮らしてる。
- 五、 職場で協力してもらった。
- 六、 人々の優しさに触れる事ができた。

今回は、人の優しさに触れる事ができたこと。今まで何気ない日常の生活が如何に感謝に満ちて有難い生活であった事を思い

起こす事ができたマザー牧場クリスマストレイルランでした。

私の今年の言葉は「感謝」です。

ながいきむらりレーマラソン結果

第3回ながいきりレーマラソン記録表

2023.3.19

1周: 3 km

周回数	距離 km	氏 名	累計タイム H: 分 秒	周回タイム 分 秒	ペース 分 /km 秒
1	3	橋本 奈実	13:45	13:45	4:35
2	6	橋 謙一郎	26:42	12:57	4:19
3	9	松橋 純一	40:53	14:11	4:44
4	12	橋本 奈実	55:07	14:14	4:45
5	15	橋 謙一郎	1:08:05	12:58	4:19
6	18	松橋 純一	1:22:15	14:10	4:43
7	21	橋本 奈実	1:36:35	14:20	4:47
8	24	三品 京子	1:51:25	14:50	4:57
9	27	大林 大	2:06:56	15:31	5:10
10	30	篠原 昭義	2:19:33	12:37	4:12
11	33	三品 京子	2:34:22	14:49	4:56
12	36	大林 大	2:49:48	15:26	5:09
13	39	小高 幸夫	3:06:11	16:23	5:28
14	42	板谷 洋望	3:22:54	16:43	5:34



★第4 2回走って歩いて3時間走結果★

2023.6.18 長柄ダム

男子	優勝	森 小世樹	7 周	2:35:25
	2 位	松田 康則	7 周	2:39:40
	3 位	小高 幸夫	6 周	2:25:08
女子	優勝	五嶋千恵喜	6 周	2:31:42
	2 位	青柳 きせ	3 周	1:32:08

大会結果

第161回 宣言タイムレース

開催：2023年1月8日 参加者：12名（会員のみ）

距離：5.0Km 会場：長柄ダム 天候：晴れ

順位	距離km	氏名	宣言 タイム	完走 タイム	誤差	ペース/km
1	5.0	関 洋	23:00	23:08	0:08	4:38
2	5.0	串形 勝	30:00	29:17	0:43	5:51
3	5.0	小高 幸夫	31:30	30:44	0:46	6:09
4	5.0	松橋 純一	29:15	27:44	1:31	5:33
5	5.0	福井 正行	35:00	33:26	1:34	6:41
6	5.0	安嶋 俊夫	32:30	30:54	1:36	6:11
7	2.5	江澤 直樹	22:22	20:30	1:52	8:12
8	5.0	大林 大	32:00	30:02	1:58	6:00
9	5.0	篠原 昭義	30:00	32:04	2:04	6:25
10	5.0	緑川 茂	27:30	24:46	2:44	4:57
11	5.0	青柳 きせ	36:00	32:11	3:49	6:26
12	5.0	新保 繁	35:00	30:42	4:18	6:08



2位 串形 優勝 関 3位 小高





「走って歩いて3時間走 2023.6.18」

第162回 宣言タイムレース

開催：2023年4月9日 参加者：14名（会員のみ）

距離：5.0Km 会場：睦沢町 天候：晴れ

順位	距離km	氏名	宣言 タイム	完走 タイム	誤差	ペース/km
1	2.4	安嶋 俊夫	14:00	14:05	0:05	5:52
2	5.0	関 洋	23:00	23:08	0:08	4:38
3	5.0	佐野 孝	31:00	30:18	0:42	6:04
4	5.0	篠原 昭義	25:00	24:17	0:43	4:51
5	5.0	福井 正行	32:00	32:44	0:44	6:33
6	5.0	大林 大	30:00	29:11	0:49	5:50
7	5.0	森 小世樹	25:55	24:55	1:00	4:59
8	5.0	串形 勝	25:00	27:02	2:02	5:24
9	5.0	新保 繁	34:00	31:39	2:21	6:20
10	5.0	五十嵐 敏	39:00	36:17	2:43	7:15
11	5.0	板谷 洋望	33:00	29:58	3:02	6:00
12	5.0	青柳 きせ	37:00	32:52	4:08	6:34
13	2.4	廣川てる子	25:00	20:22	4:38	8:29
14	5.0	田中 初文	41:00	35:18	5:42	7:04



2位 関 優勝 安嶋 3位 佐野

