

ゴールするんだと自分に言い聞かせた。

42km 地点の競技場に入る手前で若い女性ランナーと並走した。私は彼女に「ラスト200m 頑張ろう」と声を掛けた。彼女も「頑張しましょう」と答えた。

ゴール手前で彼女は私に先行してゴール、私もスピードを上げガッツポーズでゴールした。後半は km 7 分ペースでは走れなかったが、5 時間 9 分 38 秒で制限時間内に完走できた。完走メダルとフィニッシュタオルを受領した。夏場にフルマラソンを完走するのは初めての経験となった。

大会ホームページから

大会当日の最高気温は 29.8 度

出走者は 4809 名（ハーフ 2257 名、フル 2552 名）、完走者は 4138 名（ハーフ 2207 名、フル 1931 名）であった。

第 25 回 立山登山マラニック参戦

(R4.8.27 富山県立山町)

福井 正行

海拔 0m の黒崎海岸から立山連峰主峰雄山山頂 3003m を目指す総 65km の伝統の大会。そのハーフ&ウオークの部 2500m /27km に参加してきました。

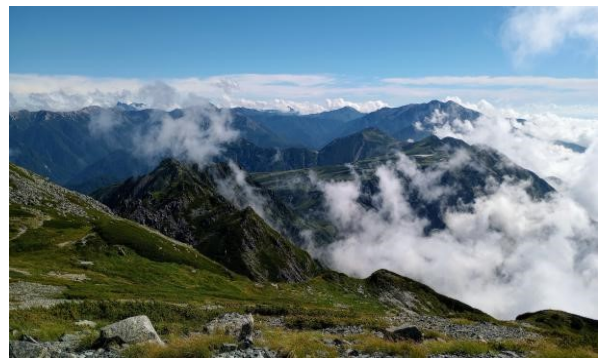


コースは立山ケーブル下標高 475m のカルデラ博物館前をスタート、称名の滝を眺めながら八郎坂の激坂を一気に登り、弥陀ヶ原の立山アルペンルートをつどり室堂 2450m へ。山岳ルート約 500m を登って雄山山頂ゴールの後、再び室堂まで下山するなかなかハードな設計です。ウオークの



部と軽く見ていましたが皆さん早い！早い！水まんじゅうや餅、ますの寿司などエイドでしっかり補給して進みましたが弥陀ヶ原 1900m から冷たい雨。山頂付近は強風で低体温症の危険が高いということで大会は急遽 室堂ゴールに変更となる。

八郎坂で足を使い切り、雨のアルペンルートで消耗し「室堂で棄権かな」と思っていたので室堂ゴールはラッキー。室堂関門を 30 分残して 6:29:59 のタイムで「完走」となりました。寒さで震えながら着替え、宿まで更に 30 分の苦行。噴煙を上げる地獄谷横「雷鳥荘」の熱々の温泉が最高でした。



翌日は一転して快晴。かねてからの計画で地獄谷～雄山～浄土山をぐるり縦走し、立山曼荼羅の地獄と再生を体験してきました。

タイムは競わない。自分と自然との挑戦。素晴らしい記憶に残る大会でした。

おもてなしの 2022 金沢マラソン

(R4.10.30 石川県金沢市)

福井 正行

落選続きの金沢マラソン、第 8 回目にし

て順番が回ってきました。観光名所「兼六園・金沢城公園」をスタートに歴史的景観ゾーンから市街中心～山麓の自動車道～クランクが続く城下旧街道など多彩なエリアを回遊し、新都心から西部緑地公園にフィニッシュする金沢満喫コース。エイドでは金沢老舗の和菓子・洋菓子が次々と現れ、



32km 地点では金沢カレーが提供されるなど「金沢でしか味わえない 42,195km」でした。

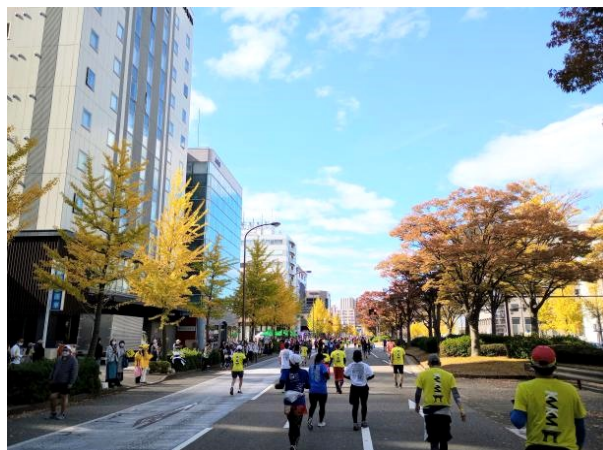
コロナ明けの久しぶりの大型大会。制限7時間の完走目標でジョグに徹したため思いのほか足が進みましたが、32km 地点でカレーを食べて休んだところ足が全く働かない！足が攣って動けなくなると判断し残り10kmを完全ウォークに切替え。結果ネットタイム5時間25分で門限を1時間半残してのフィニッシュとなりました。



32 km過ぎ、足を止めて歩き出したら背中をツンツンする人あり。振り返りながら笑顔を送ってくれた福士加代子さんでした。

ゴールの後はメダル+スポーツドリンク+バナナ+ひやくまん穀おにぎり+とり野菜

みそと金沢カレーのお土産つき。帰りのシャトルバスも待ち時間ゼロの観光バス。金沢らしいおもてなしにあふれた大会でした。



美ヶ原トレイルランボランティアレポート

岡田 光浩

1 扇峠の配置状況

ロングコース選手の到着時間

- 1位 3時間28分頃
- 2位、3位 3時間35分頃
- 4位 3時間44分頃
- 5位 3時間46分頃
- 6位 3時間47分頃
- 7位(女子1位) 4時間14分頃

扇峠には午前6時半頃福地さん運転の車で到着。

峠入口でロングコース等の選手を給水所に誘導、茶臼峠まで70m先左折と口頭で「扇峠給水所です」と案内。給水作業の途中ロングコースの選手に「水が無いよ」と苦情を言われ給水まで確認に行く。

扇峠から山本小屋までのスイーパーである長嶋さんと松橋さんが給水係をされており、給水が無くなっていることを確認。

その後、スイーパーの長嶋さんと松橋さんが10時に出発してから給水係としてエイドのボランティアに従事。

ロングコースの選手が一段落し、ミドルコースの選手が大勢来た時には給水の補充が一時的に間に合ったが、一つ手前のエイドで給水出来なかったためか飲む分とディーバックのリザーブに満タンに補充する選手が多く、給水は直ぐに枯渇してしまった。

峠までの坂を走って来るミドルコースの選手は殆どいなく疲労しているようであった。

やっと給水所に着いた選手には「何時水が来るのか、ポカリ、コーラは無いのか」など質問された。また、廃屋となっていた売店の日陰でリタイアしてバス待ちの選手もいた。

「給水の補充は、前は 30 分から 40 分位で来ましたが、今度は何時来るか分かりません」と答えた。(救護スタッフから聞いた)

「水が入るかどうかで山本小屋まで行くか、リタイアするかを判断するので時間を教えてくれ。また、山本小屋には給水があるのか確認できるか」とも質問された。

その後、ロングのスイーパーをして来た伊藤真也さんと一緒に関門時間を延長して扇峠から山本小屋まで選手を追尾した。

軽トラで搬送した給水タンクの水は飲料に適しないということで「かけ水」として活用。この水がもし飲料可能であったならば苦情も少なかったと思われる。

扉峠給水所前のエイドで水が来るまで 40 分位待たされたと言っていた選手がいた。救護の責任者がその選手の関門時間について大会本部に伺いをたて延ばす調整をしていた。

12 時 30 分スタートの関門を 5 分延長する決定をしたが、扉峠で聞いていた他の選手が多少混乱し、実際は 10 分から 20 分位遅れた。最終関門ギリギリの選手 5~6 人位が我々を先行して山本小屋に向かった。5 人程のグループは山本小屋手前 500 m 位で脱落した別の選手一人を追い越して行った。このグループは山本小屋にはギリ

ギリに到着して給水する時間は無かったと思う。

山本小屋を出発するスイーパーは、途中で彼らの何人かがスタート後に追い越し失格となっているのに和田宿に向かったと無線で言っていたが、このグループだと思われる。

関門時間厳守と言われていたのにで関門時間の変更は選手らに「拡大解釈や都合の良い解釈」をされてしまったと思う。

2 山本小屋の状況

リタイアの選手がバス一台分位いた、彼らは長時間待たされていたようであった。途中俄雨に降られ、福地さんの車両が到着するのを長い時間待った。

大門峠から 2 回目のスイーパーをやることになっていたが、「福井さんが間に合わないかも」と言ったので、一緒にスイーパーをやる福井さんにラインで連絡した。

(救護の人の携帯電話は通信障害のため使用不能であった)

3 大門峠の状況 (ロングコースの選手)

大門峠には 1 時間位前に間に合って到着した。その間、大門峠には関門時間までの間ロングの選手が 20 人位が来たと思う。エイドには 10 人位のスタッフがいて、水は 3 箱以上、コーラ、ポカリ、飴、バナナなど豊富であった。

74km 地点まで来るとロングの選手は関門 10 分位前に殿城登山口に向けて上り坂坂を最終ランナーとして走り出していた。

もうロングの選手は来ないと無線等で分かっていたが関門時間の 18 時まで待つてスタートした。

4 殿城登山口の状況

殿城登山口 (第 7 関門 19 時関門) には給水しているロングの選手は一人もいなかった。関門 1 時間のところを半分の 30 分位で通過していた。

殿城登山口エイドステーションからゴールまでの間、スイーパーの伊藤さん、福島

さんと最終ランナーに追いついたのは 80 地点辺りであった。後ろを振り返り私達に気付いたようなので 30m 位離れて追尾して行った。

ゴールの前のゲレンデに到着する頃（残り 4km 位）には真っ暗になっていて、案内看板とピンクのコーステープを見落とさないように走った。

看板はしっかりと打ち込んであってなかなか抜けないものもあり時間が掛かった。リボン結び（ちょうちょ結び）のコーステープは直ぐ外せたが、団子結びのコーステ

ープは取るのに時間が掛かった。（伊藤さんが持っていたカッターは山本小屋の手前で紛失してしまった）

5 感想

「失敗は、成功のもと」

コース案内と「頑張って下さい」と声を掛けると「ありがとうございます」と言ってくれる選手が大勢いました。失敗もあったけれど成功したことの方が多いかと思えます。



大会結果

第159回 宣言タイムレース

令和4年7月3日 参加者：11名(会員のみ)
距離：5.4(2.7)Km 天候：晴れ

| 順位 | 距離 km | 氏 名 | 宣言 | 完走 | 誤差 | ペース /km |
|----|----------|-------|-------|-------|------|------------|
| 1 | 5.4 | 橋本 奈実 | 30:00 | 30:06 | 0:06 | 5:34 |
| 2 | 5.4 | 関 洋 | 24:50 | 25:01 | 0:11 | 4:38 |
| 3 | 5.4 | 篠原 昭義 | 27:30 | 27:17 | 0:13 | 5:03 |
| 4 | 2.7 | 江澤 直樹 | 22:00 | 23:09 | 1:09 | 8:34 |
| 5 | 5.4 | 新保 繁 | 34:00 | 35:20 | 1:20 | 6:33 |
| 6 | 5.4 | 青柳 きせ | 35:30 | 37:25 | 1:55 | 6:56 |
| 7 | 2.7 | 渡会 昌則 | 22:00 | 18:57 | 3:03 | 7:01 |
| 8 | 5.4 | 田中 初文 | 45:00 | 41:21 | 3:39 | 7:39 |
| 9 | 5.4 | 鶴岡 国孝 | 36:00 | 41:51 | 5:51 | 7:45 |
| 10 | 5.4 | 安嶋 俊夫 | 50:00 | 44:00 | 6:00 | 8:09 ※徒歩 |
| 11 | 5.4 | 五十嵐 敏 | 35:00 | 41:42 | 6:42 | 7:43 |



2位 関 優勝 橋本 3位 篠原

第160回 宣言タイムレース

令和4年10月2日 参加者：11名(会員のみ)
距離：5.4(2.7)Km 天候：晴れ

| 順位 | 距離 km | 氏 名 | 宣言 | 完走 | 誤差 | ペース /km |
|----|----------|-------|-------|-------|------|------------|
| 1 | 5.4 | 関 洋 | 25:10 | 24:59 | 0:11 | 4:38 |
| 2 | 5.4 | 小高 幸夫 | 33:50 | 33:34 | 0:16 | 6:13 |
| 3 | 5.4 | 五十嵐 敏 | 39:55 | 40:13 | 0:18 | 7:27 |
| 4 | 2.7 | 江澤 直樹 | 22:22 | 23:00 | 0:38 | 8:31 |
| 5 | 5.4 | 新保 繁 | 35:30 | 34:46 | 0:44 | 6:26 |
| 6 | 5.4 | 大林 大 | 35:00 | 34:15 | 0:45 | 6:21 |
| 7 | 5.4 | 佐野 孝 | 36:30 | 35:24 | 1:06 | 6:33 |
| 8 | 2.7 | 廣川てる子 | 26:02 | 27:19 | 1:17 | 10:07 |
| 9 | 5.4 | 福井 正行 | 34:00 | 35:24 | 1:24 | 6:33 |
| 10 | 2.7 | 荒井 政光 | 20:00 | 21:36 | 1:36 | 8:00 |
| 11 | 5.4 | 板谷 洋望 | 36:00 | — | 棄権 | — |



2位 小高 優勝 関 3位 五十嵐