

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「頑張りましょう」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ツ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つたが、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＆ウォークの部 2500m /27km に参加してきました。

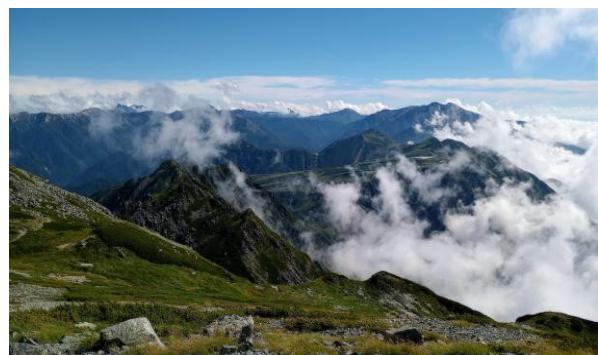


コースは立山ケーブル下標高 475m のカルデラ博物館前をスタート、称名の滝を眺めながら八郎坂の激坂を一気に登り、弥陀ヶ原の立山アルペンルートをたどり室堂 2450m へ。山岳ルート約 500m を登って雄山山頂ゴールの後、再び室堂まで下山するなかなかハードな設計です。ウォークの



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。室堂閂門を 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～クラシッ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動かない！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しており、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つ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つた。

峠までの坂を走つ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つた。

やつ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」などと質問された。また、廃屋となつ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、前回は 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閑門時間を持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つたと思われる。

扇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つてゐた選手がいた。救護の責任者がその選手の閑門時間について大会本部に問い合わせをたて延ばす調整をしていた。

12 時 30 分スタートの閑門を 5 分延長する決定をしたが、扇峠で聞いていた他の選手が多少混乱し、實際は 10 分から 20 分位遅れた。最終閑門ギリギリの選手 5~6 人位が我々を先行して山本小屋に向かつた。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つた。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つたと思う。

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つてゐるのに和田宿に向かつたと無線で言つてゐたが、このグループだと思われる。

閑門時間厳守と言つてゐたのに閑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、彼らは長時間待たれていたようであつた。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つた。

大門峠から 2 回目のスイーパーをやることになつてゐたが、「福井さんが間に合わないかも」と言つたので、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 時間位前に間に合つて到着した。その間、大門峠には閑門時間までの間ロングの選手が 20 人位が來たと思う。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 地点まで來るとロングの選手は閑門 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來ないと無線等で分かっていたが閑門時間の 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 閑門 19 時閑門）には給水しているロングの選手は一人もいなかつた。閑門 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）には真っ暗になつていて、案内看板とピンクのコース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（ちょうどちょ結び）のコースステープは直ぐ外せたが、団子結びのコーステ

ーブ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。失敗もあつたけれど成功したことの方が多いかと思います。



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
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