

## 第18回日本山岳耐久レース（2010 ハセツネ）レポート

棚澤 信

2010/10/10（日）,11（月）

前日は1日中強めの雨。朝起きた時もまともに降っていたが、家を出る9時頃の横浜の雨は上がっていた。横浜線経由で11時頃に武蔵五日市に。佐渡のトライアスロンから一か月、一人で大山に2回登った。コンディションは例年並みだろう。控室が去年と変わっていて、少し戸惑うが、場所取りが少なく着替えるスペースがあるのはよかった。年々狭き門になる申込みの激戦、いつまで参加できるかわからないが、今年も何とかスタートラインに。15時間は切っているから12時間かなと思いつつ、目標(?)タイムのプラカードに並ぶが、10時間にも長蛇の列。そんな速い人があんなにいるのだろうか?スタートも整然とではなく、2分くらいでゲートをくぐる。頑張っても渋滞は避けられそうにないので、マイペース。山道に入ってすぐに立ち止まるような渋滞が始まった。周りの人と世間話をしながら歩いたり止まったり、時々駆け足という感じ。以外に蒸し暑くて汗が出た。入山峠の道路では、数分待ちと去年よりはまし。それ以前の散々の渋滞の影響と思われる。チェックの係りの人に聞くと1200位くらい。そこからは、列の後ろについて軽く走り続けられるようになる。少しずつパスして、前の列に追いついて、急な上りで詰まって、後ろに追いつかれるというような展開。途中でハイドレーションの口の部分が飛んでなくなるトラブル。かなり強く吸わないと水が飲めないうえ、飲むたびにこぼして水を無駄にする。予想外の暑さに、5リットルの水で足りるのか不安になる。セーブして脱水気味になったのか、足に攣りの兆候が見え始め、ごまかしながら走る時も。追いついてしばらく一緒に走っていた初出場の時からのライバル?も突き放した。第一関門で点灯のはずが、真っ暗になって道端でハンドライトを探す。同時にかなりまとまな雨が降り始め、急ぎ第一関門の浅間峠へ。4時間39分27秒。

ブルーシートの屋根の下、雨宿りからなかなか抜け出せず、ゆっくりとおにぎりを食べて防寒着やヘッドランプを準備。第一関門を出ると、深刻な事態が待っていた。ストックを持たない我々は、滑って急な斜面を登れない。木や草さえもつかんで、いつも以上に踏ん張ったり、重心移動に気をつけたりしてなんとか一歩ずつ進む。下りは木に向かって滑り、激突して減速して方向転換。難所で詰まり渋滞の長い列に。足場が悪くて、斜面の道から滑落しそうになることもしばしば。走れるところもあまりない。上りも下りも滑って、バランスを崩して変に体をひねったり、急な動きをしたりで、ダメージが大きい。

30km地点も西原峠も、いつになっても着かない。三頭山頂で遅くとも8時と思っていたが、1時間は遅れている。この状態が続いたら、タイムを狙えないどころか完走も危ないかも。ペースが遅いせいか、例年より上りは辛くない。避難小屋で2度目の休憩。雨も小ぶりになってきて、三頭山頂は止まらず、一気に下る。雨も止み、滑りにも慣れてきて、下りを飛ばす。割とみんな譲ってくれて、ストレスもない。下りは元気だが、上り返

しは足が攣り気味で苦しい。月夜見の第二関門は9時間19分42秒。少しタイムを取り返した。

水は300mくらい残っていた。3度目の休憩。星空さえ出ている。仮設トイレによって、下りでスタート。いきなり滑る斜面。気づくと霧の中である。御前山を前にして不安な思いで進め。ヤセ尾根注意の案内。危なそうなところはいくらでもあって、滑ったら右も左も駄目である。御前山へは急で長い上りが続くが、低いロープに沿ったつづらを登るともう急な上りはない。山頂を避けて惣岳山で休憩。御前山のくだりは中央に歩幅の合わない手前がえぐれた丸太、両サイドはつるつるの狭いスペース。サイドを滑って、丸太を蹴って速度制御。あまり前から人は現れず譲ってくれる人を一瞬見るくらいで孤独な走り。大ダワへはちょっとした上り返しが辛く、道は下に見える明かり方へ向かっていかない。大ダワもスルーして、上りに。依然、足が攣り気味で、時々立ち止まる。座れる岩や倒木で小休止して、何グループ化やり過ごす。大きな岩をいくつかよじ登ると大岳山頂は間もなくである。岩だらけの序盤を抜けると、下りはまた快走。きっと上りで抜かれたであろう人たちを抜き返す。水場で補充して、長尾平の第三関門へ。13時間13分17秒

あとは概ね下りだし、人里感もあるので少しほっとする。ゴールタイムも大体読めるので、ゆっくり係りの人と話したりしながら座って補給。御岳山の下り坂から走り出す。休んだこともあり、快調だったがつまずいて転んでひざを強打。我慢して、少し痛みがひいたところでゆっくり走りですが、すっかりリズムを崩す。間もなく鳥居があって日の出山の上り。大きな段差の階段では足が攣る。我慢我慢で山頂に。夜景もそこそこにスルーするが、下りも勢いが無くなった。時々後ろから人が来て、もっと少ない頻度で先を歩いている人を抜くというペース。ひどい空腹に襲われるが、ザックの中のビスケットくらいしか補給食は無く、ゴールまでもう残り少ない。なるべく平地も走って、ゴールタイムを逆算しながら進んでいくと、あと5kmの表示。最後の町中と金毘羅山からの舗装の下りを除くと、もう間もなくだ。見覚えのある橋、一本道、左折、あとは溝に注意しながら下るだけ。下りきって町に。観客はいないけどスタジアムに戻ったようなもので、レースの余韻に浸るように走る。ゴールは15時間24分17秒(男子487位)。去年より40分遅いが、順位は40アップ。タイムという結果は不満だが、状況を考えると納得である。改めて、何度も転んでドロドロなのに気付く。高校までとぼとぼ歩いて、外の水道で体を洗って着替え。動く度に足やら腹筋やらあちこち攣る。着替えの途中で不自然な姿勢で動けなくなる。やっと、体内の平衡状態が戻ってきたのか、日が出始めたころ駅に向かう。いつもより遠いし、攣りとの戦いがあったせいか始発に間に合わなかった。ホットコーヒーをゆっくり飲んで、たまたま同道した戦友と雑談。徹夜明けで帰っても意外と眠れないものだ。膝や脚の筋肉のダメージはあまりなかったが、首やら背中やらのひどい筋肉痛が数日続いた。