

第19回星の郷八ヶ岳野辺山高原ウルトラマラソン 100km 完走記

開催日：2013年5月17日（日）

スタート：AM 5:00

天候：快晴

気温：7.0°C～17.9°C

コース：長野県南佐久郡（右図）

コース最高点：標高 1,908m

コース最低点：標高 880m

主催：星の郷八ヶ岳野辺山高原 100km

ウルトラマラソン実行委員会

協賛：日本製粉株式会社、株式会社

アートスポーツ、株式会社 明治

出走者数（100km）：男子 1,757人

女子 226人

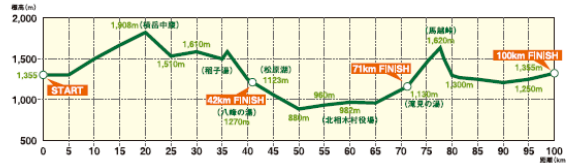
完走者数：男子 1,164人（完走率 66.2%）

女子 129人（完走率 51.7%）

記録：8時間34分22秒（総合優勝）



ウルトラマラソン コース高低図



朝5時スタートということで、宿を暗い内に出て、寒い中をスタート地点へ向かった。100kmの部だけでも2000人の出場ということで、かなりの人がスタート地点に集まっていた。荷物を預けてから、スタートの前から数列目に並んだ。スタート後、勢い良く飛び出した100kmの選手の後ろに付ける。3kmまでに100km4人と72km3~4人で先頭グループを形成。その後、72kmの選手2人は先に行ってしまったが、落ち着いて4'15"/km弱のペースの100kmの先頭集団を保つ。原さんが見当たらないので、さすがにUTMFとサロマの間は棄権かと思いついた5km地点で、スーッと抜いていられる(笑)スピードがあまりに違うので、誰も付こうとしない(^_^;やはり格が違う、優勝はないな、、、踏切を過ぎて少しするとロードの上りに入る。呼吸に少し余裕がなかったので、先頭集団から離れ、見える位置で走ろうと、余裕のあるペースに落とした。しばらく行くと、原さんが皆とハイタッチをしながら引き返してきた。やはりさすがに今日は走らないようだ。とすると可能性はあるぞと、優勝や3位以内が頭に浮かび、俄然やる気が出る。林道に入るまでに数人に抜かれ(林道に入る少し前には甲斐君にも抜かれ)、林道に入っすぐの10km地点では5~6番手。そこからの上りは、先頭が見える範囲で走ろうと、遠くに時々見える先頭をチラチラ見ながら数人で走る。が、しばらくして現れた長めの下り

で、甲斐くん以外の選手らはあつと言う間に駆け下ってゆき、見えなくなってしまった。甲斐くんは下りを慎重にということか、下がっていった。二年前の信越五岳で、ラスト 20 km まではいいところを走っていたのが、瑠璃山を駆け下って大腿四頭筋が潰れ、20 km を 4 時間半以上かかって 20 人以上に抜かれたことを思い出し、勝負は馬越峠を下ってからだ、瑠璃山の屈辱を忘れるな瑠璃山瑠璃山と唱えながらフォームを意識して慎重に下る。アップダウンを繰り返しながら砂利の林道を走っていると、呆気なく最高点 1908 m の看板が。トレイルレースを何本か走った経験のせいか、登りをあまり感じることなく辿り着いた。そこから少し下った 20 km 地点からは、長い長い砂利の下り。慎重に下ってはいるものの、次第に大腿四頭筋が張ってくるのを感じる。まだかまだかと言う感じで、余りに長い。1 人抜いて 1 人に抜かれて、ようやく 25 km 前後でロードに出た時には、大腿四頭筋に少し痛みが出ていた。その後の林間のロードは、アップダウンを繰り返しながら基本下り。30 km 前後で青いユニフォームと灰色のユニフォームの 2 人の快調に並走する選手に抜かれるが、下りは脚への衝撃が怖くて付いていけない。2 人とも衝撃の少ないきれいなフォームやなあと思いながら、次第に遠くなっていく背中を追う。しばらく走ると、前から駆け上がってくるランナーが。良く見ると Run Field の平田くん。応援しながら山走りを楽しんでいる模様。先頭まで 3 分ですとの情報で、馬越峠までにどこまで広がるかなあと考えながら焦らず脚に負荷のかからないように下り続ける。ゆっくり下りながらも数人を抜き、42 km の部のゴール地点の通過は 3 時間 17 分。42 km 過ぎの給水所で青いユニフォームの先ほど快調に抜いて行った選手に追いついたが、その後の下りでまた一瞬で離された。田園風景の中を緩やかな下りを前も後ろも見えない中で走り、小学生の野球部も子供達が走っており、声を掛けられて元気が出る。50 km 通過は 5 位。暑さが半端なく、帽子をかぶらなかったことを少し後悔する。50 km を少し過ぎて、黄色いユニフォームの選手にスーッと抜かれるが、スピードが違い過ぎるので付くことを諦める。57 km の折り返しに向けての走り中、フォームがきれいだった青いユニフォームの選手が独走で先頭に立っているのとすれ違い、1 km 以上離されていると思われたことと、スピードが違って見えたことで、優勝はあきらめて 3 位表彰台を目指すことに切り替えた。57 km の折り返しのエイドステーションまで上がった後、折り返して下る。エイドステーションでは預けていた荷物を走りながら受け取り、栄養ドリンク 1 本飲んでほぼ止まらずスタート。200 m ほど前に 2 人ほど走っているのが見える。エイドで一人をかわしたらしく、5 番手を走行。差が広がらないよう、でも追いつこうと無理にペースを上げないように慎重に下る。折り返し区間が終わってからのアップダウン、上りは呼吸が荒れて脚を休める、下りは呼吸を休めて脚が痛む、というのを繰り返しながら徐々に前の二人との差を詰めていき、とうとう 72 km のゴール地点の給水所で追いつく。二人が給水所で止まって給食と給水をしているのを横目に、給水と脚への水掛けのみをしてすぐに走り出した。そこからはだらだらとした上り坂。ハムと股関節を意識しながら着実に上っていく。ここは、トレイルを経験した強みも出たかもしれない。しかし、75 km 前後の馬越峠の上り始めの手前のエイドで、甲斐君に追いつかれた。先に走り出

したが、すぐに追いつかれ先行される。さすがな走りで、ジワジワ上げてきたらしい。上りのペースと余裕度が違うように思われるため、付いていくことはせず。ただし、この時点で4位に落ちてしまっているため、離されないように一步一步走り続ける。77 km を過ぎた辺りで、前に黄色いユニフォームの選手が歩いているのが見えてきたため、勇気百倍。甲斐君には追いつけなくても3位に上がった。その後、甲斐君のペースも落ちているようで前にちらちら見えるようになり、何とか歩かないように踏ん張って走り続ける。79 km、ようやく到達した馬越峠、下り始めると、前の甲斐君の前を計時の時計を載せた先導車が走っているのが見えた。80 km のところでスタッフに、今何位ですかと確認すると、2位とのこと。先頭を走っていた青いユニフォームの選手が棄権したらしい。甲斐君をかわして先頭に立ってからは、下りで足を使い過ぎないようにフォームに気を付けつつも、少しギアを上げてみた。先導車の後ろを走るなんて経験初めてなので、ドキドキしながら、興奮してスピードが上がらないように慎重に下る。給水所では、後ろとの差を広げたいと、止まることはせずに給水だけ取って走り続けた。85 km を過ぎて、峠は終わり、平坦な川沿い、そして町中の道に入る。ここからが地獄だった。脚も体も限界が近く、動かない。必死で腕を振って脚を前に送る。87 km のエイドステーションも止まらず給水のみで走り出す。後ろが怖くて怖くて仕方がない。100 m に一回は振り返っていたような気がする。TV のマラソン中継の終盤、後ろを振り返っている選手に対して解説者が、余裕がないと後ろを見るんですと言っていたことを実感。振り返っても意味がないと分かりつつも、何度も何度も振り返ってしまった。。90 km 辺りからはダラダラとした上り。もう全く前に進まない。これがトップの走りか、先導車のスタッフにも沿道のヒトにも恥ずかしくないように走りたいたいと思うが、思うように体が進まない。ただただ腕を振って一步一步走り続けるのみ。給水所でも後ろとの差を考えて給水飲んで脚に水を掛けるだけでほぼ止まらずに走り続ける。あと、5 km を切って、会場のDJの声や音楽が聞こえてきた。一旦ゴールに近づいた地点。ここまで来たら何が何でもトップでゴールしたい。と思うも体はなかなかいいことを利いてくれない。腕を振って必死でゴールを目指す。2 km、1 km と近づくと、沿道の声援が増え、最後の勇気が出る。後ろは来てないよおと言われながらもつい振り返ってしまうのは、本当に余裕がなさ過ぎ。。野辺山駅前の交差点が見え、ようやく優勝を確信してラストスパート。角を曲がって残り 300 m、並ぶ応援やスタッフの方々とハイタッチをしながら会場に駆け込み、最後はガッツポーズでゴールテープを切ることができた。

まさかまさかまさか、こんな大きな大会で自分が優勝できるなんて(>_<) ゴール後倒れ込んでいるところにDJからのインタビュー。いつもは介抱されるだけなのだが、倒れたままインタビュー受けるのは快感。目を開けると上にはRun Fieldの平田君と上宮さんの姿。「まさか篠原さんが先頭で来るとは思っておらず、名前が呼ばれた時ビックリしましたよ!!!」とのこと。優勝できるとは自分でも思ってもなかったもので、そりゃそうだ(笑) その後は、NHKのインタビューを受けたり表彰式に出たりと興奮状態が続く中あつという

間にいろんなことが過ぎて行った。

優勝できて最高の気分ではあるが、昨年原さんより1時間以上も遅い記録。昨年の2位にかろうじて数分勝ったというところ。改めて、トップ選手との力の差を実感させられた。全体として自重しながらの走りが勝利につながったのだと思うが、それでもラスト15kmは脚が動かなかった。全体のペースを上げつつ最後までペースを落とさないようになるためには、さらにきちんと練習を積み重ねるまい。それに、来年は招待選手になるため、記録を大きく伸ばさなければいかんしな！！

景色もコースも変化に富み、雪を被った山々、森や林、田園風景などなど、素敵な景色の中を走れたのはとても楽しかった。来年も思い切り楽しみたい♪

