

### ハイライト

- 2014 ウルトラマラソン参戦記
- お誕生日おめでとう！！

宝石・貴金属  
作って、磨ける、宝石屋さん。  
じゃえりー通信  
東大和市定代1-21-5  
市営の成っさん入り口角  
電話06-6721-2508  
0120-956-115  
(本欄定休日)



こんにちは。じゃえりー通信編集長の井原一成です。いつもじゃえりー通信を読んでいただきましてありがとうございます。す。日が沈みますと待っていたかのように虫の音が聞こえる

アロハロのゴール来年には、もうウレシはかこくゴールしたいようになりました。もう秋ですね。お元気で過ごしてでしょうか？10月と言えば運動会です。

も最近では5月とか6月に行われる学校もあります。春の運動会と言うのもカンが狂いそうですね。実は私も年に一度だけ運動会に出るのです。走るのが好きで土日に休みをいただきましてマラソン大会に行かせていただきました。

### ●2014 ウルトラマラソン参戦記

今年で4回目ですが京丹後市の100キロウルトラマラソンに出場してきました。今年は100キロを9時間以内で走ろうと1年がかりで挑みましたが9:26:20と夢かなわず、砕け散ってしまいました。(昨年は9:16:15) 今回は初めてマラソンを走ったときくらいしんどく本当に苦ししいマラソンでした。マラソンを完走したことがある方は理解していただけると思うのですが本当にしんどく苦ししいのが「いい」のかもしれません。本当に変態ですね。



100キロの長丁場のマラソンは体力だけでは走りきることができないでしょう。スタートは朝4時半。制限時間は14時間と長く、途中雨が降って寒くなるのか、はたまた気温30度を灼熱の中を走ることになるのか？60キロ付近からは10キロかけて400

メートルを駆け上がる碓高原があります。どのようなペース配分でどこでどのような補給を摂るのかなど全体の作戦を立て身で立向かうのがウルトラマラソンの楽しさなのです。目標は



第一目標は9時間以内の完走。第二は失敗しても10時間以内。第三はせめて完走。でした。しかし、第三目標の完走すら危うくなる状況に追い込まれる

# ●2014 ウルトラマラソン参戦記

標の完走すら危うくなる状況に追い込まれるとは思いませんでした。

第一目標の9時間を切るためにはまずペース配分が重要。最初の50キロを4時間で走ってしまえば1時間余る計算になります。5時間あれば何とか碓高原の長い坂を含めても残り50キロ何とか帰ってこられるだろうと考えスタートしました。これは大きな間違いでした。ペースは時速12キロを少し上回るペース(キロ4分50秒)と設定し走りました。しかし、スタートしたら嬉しくて、抑えても、抑えても、速く走ってしまいました。今から思えば時速12キロでさ

氏名 : 井原一成  
 ナンバー : 1120  
 種目 : 100km男子

タイムリスト この記録は速報版参考記録です

測定ポイント	スタート	ラップ	経過時間
10k	06:49:58		05:19:58
20k	07:21:49	1:31:51	06:51:49
30k	08:07:20	1:39:31	08:32:20
40k	07:18:44	3:03:24	11:45:44
50k	06:19:45	1:00:01	12:45:45
Finish	09:28:26	1:06:35	13:56:26

えもオーバーペースだったろうに思います。前半は細野町から久美浜湾を時計回りにくると回ります。久美浜の入り口には七竜峠という標高150メートルの峠越えを含めて時速12キロ。自分の体力を過信し

たオーバーペースでした。おまけに私は今年前厄数えの41歳。これもなにかしら関係あるでしょう。ちょうど中間地点50キロは4:07:20の見事想定タイム！これは9時間切り行けるかも！？と思いつつもちょっと疲れてきたかな？と思いつつもまあ、こんなもんやろ！過去自己記録をたたき出した時のレースは「先行逃げ切りで後は気力でまよ！」的な走り方でした。

ところが・・・中間地点を過ぎ、丹後味わいの郷という道の駅標高50メートルの坂を登るとき、身体の異変を覚えました。

通常なら①坂にさしかかる②スピードが落ちかけるのでイキム③心拍があがる④スピードが維持されるのですが。

①坂にさしかかる②スピードが落ちかけるのでイキム③「血の気が引く」という経験を初めてしました。

④がクッとききました。身体が重く張って動きません。やばいなあ。坂でスピードを上げようとすると「血の気が引く」と言う感覚になるのです。



マラソン前日 娘みづえの  
 親の行動記録と日夜監視ある13才

## ●2014 ウルトラマラソン参戦記 娘の時

正直、生命の危機すら感じました。「リタイヤ」しようか、  
と思ったところで応援に来ていた嫁さんと娘に出くわし、  
ハイタッチを交わしました。やっぱり、まだ「リタイヤはで  
きひん」娘に敗北者の烙印を押されて馬鹿にされる。と思



娘とハイタッチ前

いました。だましだましスピードを落とせばなんとか歩かない程度には走れることがわかって  
きました。なんとか娘の手前リタイヤは避けたいけれどあと50キロも残っているのです。(笑)  
でも、そんなときはあまり先のことは考えず目の前の左足を前に出し、その次は右足をだす。  
とにかく10キロだけでもいいから前に進もう。歩かないで前に進もう。100キロマラソンを完  
走した人は自分だけの力では100キロを完走できないことをよく知っています。走っていると  
大会スタッフだけではなく地元のおばあちゃん、おかあちゃん、おじいさん、ちっちゃいこ  
動員された中学生、高校生、小学生、町あげて応援してくれる大会なのです。不思議なのが若  
いきれいなお木エちゃんの応援よりも、おばあちゃんの応援のほうが心に響いて「ジーン」と来てが  
んばって走ろうと言う気になります。逆におちゃんに「ご苦労さん」と言われるとがグッと



来ます。(笑)とうとう100キロマラソンのクライマックス60~70キロ

の10キロで400メートル駆け上がる峠の入り口にたどり着きました。普  
段なら長いだけのそんなにきつい坂ではないのですが、60キロ走ってきた  
身体には堪えます。歩かないけど走っていないかもしれない。気持ち走っ  
ているつもりだけどしんどい。やっぱりリタイヤしようか。するとあと1キ  
ロで給水所って書いてあるのでとりあえず走る。そして給水所で水、バナ  
ナ、梅干、塩を口入れてまた坂と向き合う。しんどいところに給水所をた  
くさん設置して何とか前に進めるように配慮してくれているのです。周り

一枚の産物写真

には歩いてる人はいない。みんな心も身体もファイティングポーズをとって走ります。10キロ  
の長い長い碗高原の峠を苦しんで苦しんで越えることができました。次の10キロは下りで楽だ。  
と思いきや、今までの無理がたたったのか下り坂で右足が靴の中で泳ぎ親指がひどい水ぶくれ  
になってきました。右足をかばって走るので裏腿が引きつりおかしくなってきました。

## ●2014 ウルトラマラソン参戦記

もうタイヤが右左向いてるオンボロ車状態です。  
でも、坂を下ってしまつと残り20キロ。朝のジョギング2回分のここまで来るともったいないので  
タイヤは考えずあと何キロで走ることから開放されるか。いつ終わるか。いつ終わるか。美しい海岸



ちかちか走るオンボロ車85キロ位。

線をよれよれと走り残り10キロ。琴引浜をとおりもう、ここがゴールだと言われたらどれだけ嬉しいか。国道を通り細野の町を通りゴールへ向かいます。残り2キロ。まだ2キロもあるのか？  
1キロ1キロがすごく長く感じられる。100キロも1キロ1キロ。1キロも右足左足の積み重ね  
なのに。

細野の市街地。<sup>(ちかちか)</sup>普段は機械のピッタンピッタンという音が聞こえる静かな町なのですが、万国旗が飾られ町をあげて100キロ走ってきたランナーをねぎらい、迎えてくれます。初めて100キロを走ってここを通り抜けたとき俺が走馬灯を見るときこの風景も見るやろなあと思うほど苦しくそして甘美な光景でした。

残り100メートルになってほんの少しだけペースを上げることができました。へろへろになって思い出したように小さくガッツポーズしてゴールテープを切り地元の小学生に完走メダルを首にかけてもらいました。

記録更新をもくろみ、作戦失敗し、ヨレヨレボロボロでなんとかゴールできました。本当に死か尽くしたぎりぎり苦しくしんどかった、今回の100キロでしたが自分の中では突り多き100キロでした。来年も懲りずにもう一度作戦を立て直してチャレンジしようと思います。最後まで読んでいただきましてありがとうございます。井原一彦

