

# TRAIL RUN

トレイルランニングをこよなく愛する人たちに贈るディープな情報

147回

DECEMBER

## トレイル通信

文/吉本 亮

### 特別企画①

### トレイルレース今昔物語

## 2004年 日本山岳耐久レース 長谷川恒男カップ(ハセツネ)

筆者が過去に出場したレースの模様を、不定期に紹介していきます。ビギナーにとつては、レースを見つけて、出場して帰るまでにどんなステップがあるのか参考になり、ベテランだと、「あつた、あつた」と感慨にふける(?)こともできます。今回は筆者が初めて出場したトレイルレース、東京・奥多摩山域を走るハセツネの回顧録です。

### 当時はまだ、のどかな大会

走る仲間から「山を一晚かけて走る、とんでもない大会に出よう！」というお誘いがあつたのは、2004年8月のことでした。

長野・王滝村のMTBレースも出るくらい悪路が好きだったので、中身も分らず二つ返事をしてから情報収集。しかし、その頃はほぼインターネットに情報がなかったため、書店でそれらしきムックを見つけては買って読むことからのスタートでした。

おかげで何とかコースは把握できたものの、「速い人は寝ない!」「途中でカップ麺を食べる人もいる!」などと、逆に混乱するような情報も入り込んできました。

しかるのちに山の専門店「カモシカスポーツ」に行き、「日本山岳耐久レース」のパンフレットに折り込まれていた郵便振替用紙に記入して申し込み。今でこそ申し

込み開始から7分で定員いっぱいとなる人気大会となっているものの、当時は9月まで申し込めるもののどかな大会でした。

### 1カ月で完走への準備

ハセツネのコースは71・5km。トレイルをまともに走ったことがない上に、そんな長い距離も走ったこともなかったため、まずは1カ月のトレーニング計画を立ててみました。レース3週間前、トレランとはどんなものかと、おっかなびつくりラン。2週間前はコース前半を、1週間前はコース後半を走って予習は完了。そして本番!と、4週末の奥多摩遠征を決めたのです。

### 初めて武蔵五日市へ

序盤は舗装路で最後はトレイルが多めという情報があつたので、

まずはコースの最後のほうを下見することにしました。

当時はネットに登山地図がなく、ハセツネを解説しているサイトも少なかったため、登山道への入り口を探し当てるのに一苦労。会場である中学校はすぐに分かりましたが、登山道への入り口が見つからず、無関係な神社に上ったり、人の家の庭先に入り込んでしまったり。小一時間してやっと、日の出山の方角を指す道標を見つけて上り始めました。

### 初のトレラン!!

トレランなんて初めてだから、シューズはマラソン用であるナイキのカタナで走りました。

待望のトレイルが始まると、足裏からくる刺激がたまりません。ソールが薄いから表面の感触がダイレクトに伝わってきて「木の根を踏んだ!」「2つに分かれてる!」「石を踏んだ!」「丸っこいぞ」などと、肌で直接感じとっているかのよう。また、筆者は祠好きなので、途中で数多くある祠を見つ



(上から)初めてトレイルに踏み込んだ日は御岳神社で折り返し。シューズはマラソン用で、ウエストバッグにはタオルをぶら下げていました/右:日の出山を指す道標を街なかでやっと見つけたのは、駅を降りて約1時間後/左:祠を見つけた、つい駆け寄って写真を撮ってしまいました/初めて見た山中の道標。(まき道)の意味が分からず、立ち止まって悩んでしまいました

けては喜んだりと、この点でも山の中はテンションが上がります。そうして進むうちに、尾根が開けてきました。

写真で見えていたのと同じく、路面の幅は50cm程度。左右には山が屹立し、吹いてくる風が心地良い。道標には手書きで「初心者不可」と書かれているなど、いろいろと刺激的。でしたが、目指す日の出山・御岳山に間違いなく向かっていることを確認し、心を落ち着かせながら進んでいきました。

予定していた折り返し地点の、御岳山境内の水場に到着し、水を補給して引き返します。復路は下りなのでスピードが上がり、さらに刺激的。夕立に降られる直前、何とか駅に到着して初のトレランは終了しました。

足裏に伝わる路面状況、要求される集中力、壁をバンクにしてク



右/初登頂の三頭山はどしゃぶり。誰にもすれ違いませんでした 左/当時の大ダケには避難小屋がありました。今は取り壊して更地になっています



(上から時計回り)当時のスタートゲート付近は横断幕だけでシンプル/初トレイルレース出発直前の筆者。ウエストバッグ、自転車用スパッツ、ほぼ新品のシューズを使い、GPSもありません/広徳寺からの渋滞は今と変わらず。しかし、人口密度は今ほど高くない模様/企業の横断幕は10社と少なかったので、同じものを各所に配置して賑わいを見せていました

### 雨の中の試走会

その後、筆者を誘った仲間と、本番の前々週と前週の2回に分けてコースを試走することに。

しかし、1回目は台風で朝から雨。仲間が買ったハセツネ用の地図を頼りに前半を走りますが、雨と不慣れさで距離が稼げず。しかも途中で道を間違えて軍刀利神社に下ってしまい、さらには転んでケガまでする始末。第一関門(浅間峠)までこなすはずですが、上川乗バス停までで終了。翌週の2回目もバスで数馬まで行き後半を走りましたが、やはり朝から雨で、ツ

リアするコーナー、尾根を吹き上げてくる風など、非日常的な刺激の連続で、すっかりトレイルのとりこになっている自分がいました。

### そして、本番も雨...

そして、何とレース当日も雨。

試走時とは違って駅には人がいっぱいでしたが、会場への道のりは4回目なので、スムーズに最短距離で移動して受付終了。体育館内に着替えて荷物置きスペースを確保できるとありましたが、2時間前にはすでにいっぱい。2階の細い廊下にレジヤシートで陣取りました。

レースは午後1時にスタート。約1500人が走るため、約20分後には渋滞にハマります。ハイキングのようにゆっくり歩いては、時折立ち止まるというもまた、

ルツル・ドロドロのなかを10時間歩いてゴールに到着。そうして、本番を迎えることになったのです。

### 吉本 亮 よしもと・まこと

2002年に富士登山競走に出るも8合目前で失格。同年の初マラソンは福知山で4時間。9月は台風15号の影響で各所に倒木が。トレランなのにアドベンチャーレースっぽくなっています。

### 1年間、余韻に浸れる

第二、第三関門も通過し、御岳神社では当時、明かりとしてたいまつが焚かれていたので、雨の中



上/御岳山の神社に置いてあったたいまつが暖かかったのが印象的でした 下/体育館で朝を迎えるのも初だけど、2階の回廊のところに寝たのも初でした

初めての経験となりました。第一関門を通過したのを機に、ナイトランへ向けてライトをつけます。当時はLEDライトが出始めの頃で、まだフィラメント電球を使ったライトが大半でした。LEDライトはひととき明るいため、前のランナーの背を照射すると、モーゼの奇跡よろしく道を開けてくれます。まるで自分が、一般車両を軽く追い越していくラリーカーのように感じ、ついつい無駄にペースを上げてしまいました。

筆者はここで、「明るさ」のアドバンテージに目覚め、この後たて続けにライトを5、6本買い、高価なりチウム電池も一気に100本も買ってしまいました。本連載でのライトの特集がマニアックな方向に走るのは、多分この頃の影響です。

で暖を取る人もチラホラ。滑る木の根に悩まされながら金毘羅尾根を下り、タイムは14時間半、順位は139位でフィニッシュしました。

普通のレースならば、ゴール後は仲間を見つけて祝福し合い、初トレイルレース完走の喜びに浸りたいものですが、夜中3時半では寝ている人が大半。暗く寒い中、水飲み場で体を清め、毛布に包まっておとなしく就寝したのでした。このときは雨の上にシューズも新品に近かったために、足裏に大きいマメができて後半から痛くなり、さらにスネの部分には内出血肌にはクマザサによる擦過傷を負うなど、ダメージは大きいものでした。

しかし、それ以上に、非日常的なその一夜には、その後1年間、思い出しても余韻にふけてしまえるほどの強烈なインパクトがありました。それが現在もずっと、ハセツネはもちろん、トレイルレースに参加し続けている原動力になっているのだと思います。