

Fast life, slow life

村越真のオリエンテering日誌 2008年10-11月

1年間前のリベンジで臨んだハセツネでは目標の11時間を大幅に切った。その後はトレラン三昧。さあ、本格的にトレーニングを始めようかな。

■ハセツネカップへの道

10月1日

山岳耐久レースに向けて、レース用ザックを切り刻み始めた。長丁場のレースだから食料や水を相当量持つが、少しでも軽くしたい。昨年の山岳耐久のために余分な網や内部のしきりをとって300gほど軽くした。さて、どこが軽量化できるだろう。

背負ってみて、利いていないショルダーストラップのパッドを切り取った。見かけはインパクトがあるが、素材が軽いので13gしか軽くならなかった。ザックの中をみる。ハイドロと背当ての間に2枚もの布が使われている。1枚切り取る。この布が意外と重く17gの軽量化になった。布を切り開いてわかったのだが、背当てには2mm厚のウレタンが使われていた。外側にパッドがついている背当て部分はいらないので、切り取った。ストラップ類も最大限短くし、先端の留め具の中央の棒状の部分も破損防止の役しか果たしていないので、ニッパーで切り取った。4個で2g。ちょこまかと切り刻んで、約90gの軽量化になった。

便利な小さいポケットは最後まで迷ったが、「レースと普段利用は別でしょ」というヤギ君の言葉に納得して切り取った。これが意外に重く50g。もともと1kg以上あったザックは500gを切るまでになった。

改良してみるといろいろな発見がある。必要なものは削れないから、ザックを構成する部品のなにが重要でなにが不要かも考えることができる。工夫しながらザックが少しずつ軽くなっていくのも楽しい。その高揚感はマイナス100g以上の価値がある。

10月3日

ザックの改造を続ける一方で、食料と飲み物について考えた。食物はあえて市販のジェリー、ジェル類を避けた。たかが70kmの1レース。グリコーゲンと適量の脂質がとれれば十分だろう。

大きな声じゃ言えないが、市販のものに頼らなければ、もっとリーズナブルなコストで同じパフォーマンスは可能はず。結局、近くのスーパーでボトル入りの蜂蜜レモンを買った。酸味も適度でカロリーも高い。これで約800Kcalある。パワージェルの約1/4のコストである。

10月8日

授業2コマの後、東京での国土交通省の砂防関係のセミナーに講師として参加する。一般市民がどの程度地図が読めるかを、各種のデータを元に話した。彼らは土砂災害や風水害のためのハザードマップを作成し、市民に配る立場にある。それだけに、その地図が本当に有効に活用されるのかには高い関心を示してくれた。地図が救う命もあるのだ。

夕方は御徒町で、ハセツネのための最後の買い物。日が暮れてから、ハンドライトのテストに東大校内と上野公園を走る。

10月9日

そのまま東京に残り、JR大人の休日クラブで読図講習を行う。さすがに二日連続の講習は疲れたが、熱心に聞いてくれる受講者と、ボランティアで手伝ってくれるオリエンティア仲間を見ていると勇気づけられた。

10月10日

ハセツネに向け興奮しているのか、眠りが浅く、朝に眠気が残る。身体が火照る。レースに向けてこんな気分になったのは一体何年ぶりだろう。

10月11日

寝付きは悪い。ゆっくりしたいところだが、東京でスキーO世界選手権のために来日しているアドバイザー、ヴェリ・マルコとの打ち合わせのため、早起き。打ち合わせは15時には終了して、立川へ。スキーOについては素人も同然で先の見えない状況だが、ヴェリ・マルコに会うたびに展望が開ける。フィンランドは、自分たちの負担で二人目のアシスタントの派遣を決めてくれた。積極的な人々との関わりは自分も元気にしてくれる。

10月12日

ハセツネ当日。昨年は前半ですでに果てていたので、後半辛かったという

記憶がなかった。今年は練習量からして第二関門の月夜見までは順調にいけるだろう。ロングトレイルに滅多に出かけない僕には、そこから先が勝負だ。筋持久力の限界の後、どれだけペースを維持できるか。

スタートでは前に並びすぎた、山道に入る段階で昨年は見えなかったトップが見える。心拍数は時に170を越える。周囲にいる人は、10時間を切ると思われる人ばかり。入山時も単純比率で計算した想定タイムより10分早い。

昨年は低血糖で通過した浅間峠だが、今年は水・木にしっかり食べたおかげで身体は動く。しかし、血糖値が下がっているのか、貧血気味なのか、頭がほとんど働かなくなった。この状態で三頭山以降の下りにさしかかったら危険ですらある。月夜見用にとっておいたコココーラのボトルを開けた。封を切って気を抜いておいたが、シャンパンのように吹き出して、1/4を失った。味の違う飲み物は気分転換になった。

三頭山への中腹で、「どうですか?」と声がかかった。昨年優勝者の相馬さんだった。腰の調子が悪く、全然下りが走れないという。三頭山からの下りで、「そろそろ」という感じで歩いている相馬さんに再び遭遇。思わず「ドンマイ」と声を掛ける。連覇のプレッシャーを、彼は過大に背負いすぎてしまったのだろう。目に見えるところに彼が居ればこそ、僕は4月以降のトレーニングに励むことができた。その感謝も込めて。

月夜見には予定よりも20分ほど早いタイムで到着した。まだか・すみちゃんのぼんぼん隊と利佳ちゃんが応援していた。止めようと悩んだ昨年は10分も話し込んだが、今年はこの時点ではまだ好調で、給水を受け、予備食料をウェストポケットに入れ替えると、すぐに御岳に向かって動き出した。

その後の御前山への400mアップの途中、「このまま横になって休みたい」という誘惑に何度駆られたことか。そのたびに「こんなチャンスは滅多にない。このチャンスを逃してはいけない。逃さなければ、もっと大きなチャンスが巡ってくるはずだ」と自分を鼓舞した。

大岳山を過ぎたあたりから、疲労のせいで胃がむかむかしてきた。1.5倍に

希釈したスポーツドリンクさえ受けつけなくなった。御岳手前の水場で飲んでみると、水ならおいしく飲めた。今後には備えて、コカコーラの空ボトルに水を入れた。

日の出山からの下りが最後の我慢のしどころだ。距離と残り時間を考えると、脚が止まらない限り11時間は切れる。結果は10時間42分で男子総合92位。11時間を切れたというよりも、「10時間代です!」と堂々と言えるタイムだ。その分、身体の疲労は激しかった。楽しみにしていたコーラも豚汁も口にする気になれず、ほとんどなにもおなかにいれず、風呂だけ入って、会場の校庭で眠った。



▲上はアドベンチャーレース仲間の須見ちゃん(左)とまどかちゃん。彼女たちは、このかっこうで自転車で乗り、第二関門の月夜見で深夜まで応援してくれた。▲下は月夜見で先を目指して急ぐ著者

10月13日

脇を通り過ぎる人の声で目を覚ました。時計を見るとまだ眠ってから3時間だった。次第に夜が明けて、自分が走った奥多摩の山々の前衛が秋の空気の中に澄んで見える。疲れた体とシャープな頭の中で余韻に浸る。ハセツネの中でもっとも好きな瞬間である。

目標は達成したが、ここまでは体調管理とトレーニングが普通にできていれば達成できるレベルだ。さらに目標を上げるには、月夜見以降での速度低

下を抑える必要がある。それができれば、優に10時間は切れる。50歳代での入賞を目指して、もう一步進んでみるかな。ひょっとするとそれは新たな「寄り道」への扉になるかもしれない。

10月17日

トレーニングを2週間後の中日東海に向けてシフトした。全日本のエリート資格をとる唯一のチャンス。トレーニングジムで登り3%をつけたトレッドミルで地図読みトレーニング。レースはロングだから1:15,000のための拡大鏡も試してみる。さすがに肩こり。しかし、億劫だとも面倒だとも思わなかった。

ハセツネでは久しぶりにレースが待ち遠しく、寝付けぬ夜さえ過ごした。何年ぶりだか思い出せないほど遠ざかっていた感覚だった。この春までは、体調的に不安感を抱えていた。ハセツネで11時間を大きく切れたこと以上に、そこまでのトレーニングを消化できたことが自信につながった。スピードは自慢できるほどじゃないが、登距離の多い中日東海なら、それも全く問題にならないはずだ。そう思うとレースが来るのが待ち遠しい。

■トレラン三昧

10月19日

校務のため大学で仕事をした後、有度山ロゲイニングの写真撮影しながら帰宅した。

今日は主として海岸沿いの神社、寺院を回った。他の地域では国道にある水準点では久能海岸では山側に入った神社・寺院にある。おそらく旧国道のあたりはまだ砂地で、標高の基準としては心許ないという判断があったのだろう。しかし3カ所の水準点はいずれも境内か参道のコンクリートに埋もれて発見できなかった。一カ所だけ住職がいた寺院で聞いてみたら、「ここら辺のはずなんだが、こないだ埋めちゃったよ」だと。

10月26日

平安時代に開かれた日本最古の富士登山道である村山口を五合目まで登った。時間的に不安があったので、村山口登山道の地図が終わるあたりから上り始める。そこからすぐのところにある札打けやきには、針葉樹植林の中に残された立派なケヤキで、周囲には近年登山したと思われる人の札が巻かれていた。

その後、富士山周遊道路登山区間までは走れる。その後は倒木があったり傾斜がきつくて走るのは難儀だが、標高900mの地点から2400mの五合目まで

2時間強で到達。風も強く、寒さが身にしみた。5合目であった夫婦によれば、朝は雪だったそうだ。日本のサミット富士山頂を目指す人には一度は走ってもらいたいトレイルだ。

10月28日

宮内、あかねちゃんとクライミングジムへ。たっぷり3時間。腕力もずいぶんついたものだ。今日は宮内の提案で高いウォールをリードで登る。その緊張感がなんとも言えない。ボルダリングでは、あかねちゃん制覇の緑T制覇できず、悔しい。

10月31日

夜、30年来の付き合いのあるチェコのペテルカと清水のココスで軽くいっぱいやった。自分の住んでいる町で海外の旧友と酒を飲む日がくるとはね。3日間夜更かしで、久しぶりに夜更かしの楽しみを味わう。

11月2日

中日東海大会。約10kmのコースをトップと4分差の94分。スピードに対してはまだ不安あり、追い込めきれない。

翌日のレースでも疲れはほとんど感じなかった。3位。ここが出発点だ。

11月9日

飯能で阿闍梨企画の奥武蔵ぐるり一周トレイルランニング。46km/up3000m、しかも若い女性と二人!前の晩は目が冴えて3時間くらい寝つけなかった。その覚醒も、「若い女性」というのが、鈴木博子であれば意味もまた違ってくる。彼女は女子トレイルランニング界のトップレーサーである。ハセツネでは西原峠付近で抜かされた後はずるずると引き離された。しかも、今回の後半は分りにくいトレイルであり、後半のルートに不安のある彼女に地図読みを教えながらのランニングである。最後までその任を全うできるだろうか。その不安が覚醒の大きな部分を占めていたに違いない。

子の権現では低血糖でダウン寸前。土産物屋で大福を5個買って、途中追いついた芝田さんと3人で平らげた。これで復活して後半へ。博子ちゃん、地図読みのポイントを少しばかりは掴んでくれたかな?お返しに、僕は刺激と奥武蔵一周という達成感をもらった。一人だったら間違いなく途中でエスケープしていただろう。



▲鈴木博子ちゃんと、奥武蔵一周トレイルランニング。関八州見晴台にて。宮内をして「野獣」と言わせるダイナミックな走りをじっくり見せてもらった。

11月12日

授業3コマを終え、あわただしく富士へ。9月に県が公募していた戦略課題研究富士山に応募したら、それが採択されたのだ。この日はその初会合。

10年前に静岡で自然公園大会があった時、県の予算で作成したアウトドアガイドマップを充実させ、活動リソースをまとめて、富士山西麓におけるアウトドアスポーツの振興を図るといふ企画だった。企画を出した時には正直どんな内容を要求されているのか読み切れなかった。僕たちのようなソフトな計画は少数派だろうと思っていた。ところが、採択された8課題のテーマを見て驚いた。ものづくりよりもソフト面でのテーマが主流なのだ。

更に驚いたことにアウトドア系のリソースとその利用に関するテーマが3課題もあった。最後に研究顧問の方が一言述べた「富士山には遠景はあるが近景、中景がない」という言葉も、自分の問題意識と意外なほどシンクロしていた。自分と同じように富士山麓の自然を多様に利用する必要性や意義を感じている人たちは多い。そんなパワーとエネルギーが結集すれば、名実兼ね備えたアウトドア・パラダイス富士山を生み出すことも、夢ではない。

11月13日

愛知と岐阜を周り、2010年のアジア選手権の打ち合わせ。

11月16日

好日山荘の読図講習。今週一週間の疲れで、自分でも集中できていないのがわかる。しかも、僕の主宰した読図講習で初の雨中講習となった。講習者の質、感想ともに高く、やや復活。

11月18日

くすぶっていた風邪が、本格的になりそうだった。それでも身体は走りたがっている気がした。ウェアに着替えて外に出て走ってみる。驚いたことに、風邪の時にありがちな身体の重さは全く感じられず、むしろ軽くさえ感じられる。一昨日のスピードトレーニングが効いていることは間違いない。

ハセツネまではまともなトレーニングをすれば、胸が気持ち悪くなり、不快感で終わるのがオチだった。ハセツネからオリエンテーリングのトレーニングにシフトし、スピードトレーニングを試してみると、身体が順応していく。トレーニング後、かつて感じていた爽快感が戻りつつある。

11月21日

永年勤続20年の表彰とパーティがあった。自分では、途中学科も変わっているし、間には世界選手権に全力を出しきった日々があったので、20年の長きという感慨は乏しい。もし定年まで勤めたとして、約半分がすぎた。そう思うと、ここ数年はハーフタイムだった。さて後半戦をどのように戦おうか。

11月23日

45km アップ 2400m の伊豆主稜線を阿闍梨のメンバーで走破。8時間30分。前半のほとんどは巻き道で登りも少ない。山頂の緩斜面は植生も開けており、思わず森の中を走りたくなる。風邪でやめようと思ったのが嘘のような好調さで走り終えた。

■パラダイスへの道

11月29日

朝霧野外活動センターでのロゲイニング運営の手伝い。この施設の管理委託を受けているのは日本キャンプ協会で、センターに常駐しているスタッフは皆若く活きのいい連中ばかりだ。今回のロゲイニングでは300人という「朝霧の主催事業最大の人数」が集まり、準備に熱が入って夜が遅くなる。

夜伽話に、トレランイベントの実施を持ちかけた。「あっという間に1000人イベントだよ」と焚き付けたら、若い職員が目目を輝かせてノッてきた。最近、オリエンテーリング界は消極的な方向ばかりが目につくので、こういう人々に会おうと気持ちが高揚する。

前からいろいろな仕事を一緒にしてきたセンターのOさんは、ロゲイニングの前夜には暇な時間にグーグルアースで東海自然歩道の付近を見て、コースを検討していた。ここの職員的情熱と僕の発想と今回のコース全部を一人で設定した宮内の身体があればなんで

もできちゃう気がする。

表富士へも林道を通っていけるんですよ、そのまま富士山一周も楽しいよね。ロゲイニングの300人にも高揚したが、それ以上にワクワクした。「アウトドアパラダイス朝霧」への道はまた一歩前進した。



▲上から、

*JR 大人の休日倶楽部での読図講習の様子。水色のそろいのTシャツを着ているのがアシスタントを務めてくれた、高橋厚さん、田中さんたち。

*伊豆のトレイルラン前日のキャンプ風景。利佳ちゃんもちこみの七輪でイカを焼く

*最後の難所達磨山で。バックが走ってきた天城の稜線

*朝霧ロゲイニングでトップを走る柳下チームのパートナーはトレラン界でも有名な渡辺千春さん(左)。「今度は息子(小学生)と出ます!」