

Fast life, slow life

村越真のオリエンテーリング日誌 2009年10月-2009年11月

アスリートモードとイベント三昧、一秋で二度美味しい！

アスリートとしての一月

10月2日

授業終了もそこそこに、富士宮で宮内と落ち合い、水上に向かう。今週末は里山アドベンチャーレースだ。里山という柔らかな響きとは裏腹に、このレースは現在行われている日本のアドベンチャーレースで最高難度を誇る。今回も、MTB 80kmを含む120kmノンストップ。ラフティングあり、トレッキングあり、マウンテンバイクオリエンテーリング、スコアオリエンテーリングあり。げっぷが出そうなくらい盛りだくさんだ。

19時すぎに、最寄り駅で小泉をピックアップして会場入りする。夜半すぎまで装備やデポの荷物をまとめ、横になるが興奮で寝付けない。レース前の気分は現役を退いた今でも変わらない。寝入ったのが2時過ぎ。スタート準備まで2時間ほどの睡眠だ。

10月3日

6時にスタートし、まずはウォームアップ的に3kmほど走ってラフティングのスタート地点へ。そこからラフトで10kmほど川を下る。その後、MTBセクションに入る。

CP5は、レースブックによれば、林道から登山道の入口の道標があるという。地図を見た時、途中まではきれいに尾根が張り出ているが、その先の壁のような急斜面をどうやって登るのだろうと宮内と不思議がったが、レースブックを見て、「そうか、登山道がこの尾根の延長線上についているんだね」と納得。

林道を進むと、ピンクの誘導テープがあって、細い林道が尾根に登っている。道標はないが、尾根にあがる林道があったのは幸いだ。そのことに喜ぶあまり、レースブックの記述とは異なることに、僕は気づいていなかった。間違った道に入ったのだから、当然登山道の痕跡など無い。しかし、林内はきれいで通行できそうだった。とにかく尾根に登る。地図で張り出した尾根の部分までは順調だった。急斜面の麓まで来て愕然とした。正面両側は岩崖、



▲村越チルドレン(本文参照)のなおちゃんと、ハセツネカップスタート前に。

そのさらに東は木さえ生えない絶壁で、西は深い谷だ。マウンテンバイクを持ってあげられるとは思えなかった。

その直後、二つの崖の間にあるちょっとしたくぼんだ斜面に獣道がつながっているのが見えた。目で追うと、崖の間で少し右に曲がって岩棚につながっている。動物は無駄なことはいしない。あそこをトラバースできるのかも？目でシミュレーションすると、いけそうだった。宮内のMTBを手伝って、無事通過。

この日は、GPSトラッキングが行なわれており、主催者は全てのチームの行動をつぶさに観察できる状況にあった。彼らは固唾をのんで僕らの行動を見守っていた。自分たちが「無理だ」と思う斜面にトップチームが引き込まれていく。敗退するのか、それとも困難を乗り越えるのか？リザルトの備考欄に書かれた「CP5の直登はお見事」が、彼らの興奮を物語っている。

日頃のトレーニング量の足りない僕は、初日夜のビバーク地点で既にへろへろだった。この後、累積標高1500mを越える上州武尊を越える。眠気、疲労、食欲の欠如、レースを諦める理由はいくらでもあり、絶望的な気分だった。この状態で、明日は5kmのランとキャニオニング、カヌーに、いじめとしか思えない山道のMTBの担ぎが待

っている。自分の身体だけならともかく、10kgを越える自転車を持ち上げて登るのは不可能に思えた。おまけに、トップを争っているチームは、こちらが15点ほどこぼしたスコアオリエンテーリングを完走しているらしい(後でガセネタと分かる)。つまり15分以上のビハインドをくらっている。

極めつけは、疲労のため水や食料を口にしたい気持ちは一切なくなってしまったことだ。気力の元である血中グリコーゲンが無くなってしまえば、その時点で動けなくなる。比較的気温も高くなったので、水分補給がなければ、脱水のおそれもある。

スタッフに「村越先生、ほおがこけてますよ。大丈夫ですか」と言われる中、武尊への登山道をよたよたと登りだした。ペースはゆっくりだった。少しでも無理をしたら、その瞬間に動けなくなってしまいそうだった。何度も小泉と宮内を待たせた。睡魔にも襲われ、時に0.5秒くらい意識を失った。宮内は、僕と小泉の間を上下しながら、「3人分はもてませんから」といいながら、二人の荷物を交互に担ぎ上げた。

一人元気に僕らを鼓舞し続ける彼女が「民衆を率いる自由の女神」のように見えた。先のことを考えるのは止めた。今はとにかく動けるのだ。どこかで身体が動かなくなるとしたら、

その時、そこで止めればいいことなのだ。

武尊のナイトトレッキングが終わると、翌朝のキャニオニング開始時刻まで、約1時間ほどの休憩が取れた。着替えや用具の詰め替えをすると、自由な時間は20分ほどだったが、その睡眠は大きかった。たった30分の休憩と10分の睡眠で、気力も体力も回復していた。僕は、ドラクロワの絵の下半分から上半分に上がってきた。

困難を極めた分、ゴールした時の充実感は強い。比較的早くゴールできた僕たちは、17時の表彰式まで、ゆっくり過ごした。シャワーを浴びて、パスタをゆでて食べ、マッサージをしてもらい、暖かい日差しの中をごろごろする。これ以上の至福があるだろうか。

どうしても眠くて、10分だけと思った談合坂で2時間以上眠って、気づいたら12時を回っていた。河口湖で深夜の夕食を摂り、宮内を朝霧に送って、3:30に清水に帰宅。

10月8日

JR 大人の休日倶楽部「読図講習」の初回。台風の直撃で新幹線が止まるのを見越して東京で前泊したのだが、案の定、当日は山の手線さえ止まっていた。他の講座は、ほとんど2、3人しか来ていなかったが、この講座だけは10人以上の出席があった。そんな中でまずまずのスタート。

その日の午後は、渋谷でパーソナルトレーナーの山本さんに筋トレを指導してもらおう。レースとレースの間なので、鍛えるというよりも意識すべきポイントを提示してもらった。改めて自分の体に対する意識の不器用さを感じる。

10月10日

午前中軽く走り、たまった仕事を片づけて、散髪する。全てはレースへの気持ちをとぎすませる儀式だ。そのまま立川へ向かう。明日はハセツネ。今年は40代最後だから、来年への通過点の一つにすぎない。120kmのアドベンチャーレースの1週間後、体はどんな反応を見せてくれるのだろうか。楽しみでもあり、不安でもある。

10月11日

ハセツネは11時ごろまでに会場入りすればよい。ゆっくり起きて、のんびり準備して、会場へ。浅間峠までは、ゆっくり入ったつもりなのに昨年を5分上回るタイム。レース最高所の三頭山を越えて、第二関門の月夜見まで、もう一登りという時、暗闇の中に一つだけヘッドライトが光っていた。「がんばってください」と声がかかる。こん

なところに応援者がいるのだと驚き、思わず「ありがとうございます！」と挨拶を返すと、「あ、村越さん」という声、「え？」と声をあげると、「鍋木です」という返事。この世界では知らない人のいない、ハセツネ2連覇や富士登山連覇など数々の記録を持つ選手だ。

彼が「いろいろお世話になった人を応援していく」という話は聞いていたが、よりもよってこんな場所とは。入るのも大変で、他に人の気配のないこの場所は、同時に、エイド前の再びの登りで選手が辛くなる場所でもある。だからこそ、彼はそこを選んだのだろう。そんな彼の胸中を察すると、目頭が熱くなった。

その感動をエネルギーにして、去年は辛くて仕方なかった御前山も気持ちよく越えたが、身体の奥深くに潜んでいた疲労はごまかしようがなかった。最終盤は食欲も水を飲みたいという欲求もなくなり、最後には胃がむかつき、内容物を全て戻した。そんな自分の体の状態に打ちのめされながらも、諦めずに進んだ。それでも昨年+20分の11時間。そんな結果こそが収穫だった。

10月15日

12月に日本平の幼稚園でオリエンテーリングイベントをやることになっていた。地図調査の相談に、クラブ員の西尾さん宅に夜出かけた。自転車でいける距離にオリエンテーリングを愛好する仲間がいる。中学生のころあこがれた地域クラブの必須条件とも言える環境が今の自分の周りにはある。

10月17日

日本平地図調査4時間。運動公園とその周囲の調査は、ピクニック気分だった。二日間、10時間で調査終了。

10月22日

1月ほど前に、朝日カルチャーセンターから読図講習開講の依頼が来た。自分としては現状でも一杯一杯だったが、地図を通して社会との関係を広げられる機会を逃す理由はなかった。宮内に手伝ってもらい出講することにした。この日は新富士で担当の人と打ち合わせ。折り紙を使った等高線学習の話題をこの2週間ほどブログに書いていたら、職業意識からなのか、好きだからなのかは分からないが、担当の女性はしっかりチェックして、ぜひ自分も体験してみたいと言ってくれるのがうれしい。

10月25日

この週末は、静岡で災害情報学会。特に仕事の割り当てはないが、会場校で一応スタッフに名を連ねている僕は、

できるだけ学生バイトが手薄そうな会場を選んで見ていた。その部屋のセッションは防災教育だった。ほとんどは「こうしました」「でも検証はないよ」というつまらない発表ばかり。そんな中で、「世界一安あがりな固有振動創作おもち「ゆらゆら」の発表は収穫だった。発表者の納口さんは、防災科学技術研の研究者で、年間200回は「ナダレンジャー」に扮して防災教育をする。その中で考えついたのが、この「ゆらゆら」という教材である。世界一安上がりを自負するだけあって、制作費1円以下。紙はそらにあるものなんでもよく、それにホチキスがあればできあがり。紙を丸めてバーにして、大きさの違うものをホチキス止めすればできあがり。長さによって固有振動数が違うので、揺らす周期によって揺れるバーが違う。そこまでは誰でも考えるかもしれない。納口さんは、その紙をハート型にしたり、星形にして、「星のまたたき」といったおしゃれなネーミングをつける。スーパーの店頭の実演販売かと思うようなパフォーマンスは聴衆一同に大受け。僕も記念の一つもらってきた。

こういう遊び心は、普及の様々な場面に応用できそうだ。僕がよく口にする「地形萌え」も、もう一工夫すれば、地図好きへの大ブレイクにつながるかもしれない。

学会から走って帰る。60分までが気持ちよく走れる限界とは…

10月28日

静岡のスポーツショップアラジンで、夜の読図講習会を行った。参加者の中には、つい先日も下山中に道に迷い一夜のビバークを余儀なくされた人もいて、とっても熱心に聞いてくれた。一回の講習でどうなるものでもない。でもその積み重ねが人を救うことができると信じていた。

10月30日

山岳ガイドの長岡さんとのコラボ講習のため、高崎に前泊した。そう、高崎といえば、山西会長のお住まいの前橋とは目と鼻の先。昼過ぎに思いついて電話してみると、今日は時間があるとおっしゃる。高崎駅で、夕食を一緒にする。山西会長がスポーツ全般に対して常に真剣に考えている方だからこそJOAの会長に迎えたのだが、半年のうちにオリエンテーリングについても、よき理解者になっていただいた。二人で話していると、次々といろいろなアイデアが浮かぶ楽しいひとときを過ごす。

10月31日

谷川岳で、読図とハードトレッキングのコラボ講習。翌日の悪天候が予想されたので、屋内での講義もそこそこにして、ロープウエーで天神平に登り、尾根を下りながらの講習となった。翌日は、谷沿いに遡行しながら、谷の出会いを確認していった。折り返し地点では、長岡さんのワンポイントレッスンで、けがした人の搬送法の実技だった。自然の中で活動する以上、けがをしてもある程度は自分たちの力だけで人が搬送しなければならぬ。搬送はある意味、読図に負けず劣らないアウトドアでのベーシックなスキルである。どうしたら限られた用具や人員でそれができるかを考えるのは、いい刺激になった。

イベント三昧の日々

11月2日

ランニングマガジン「タカタタ」から、来年の秋号に紅葉の山のトレラン記事を掲載したいという依頼があり、TEAM 阿闍梨で受けた。紅葉が映える場所はどこかを考えていた時に、ふと留学生用の静岡ガイドを見ていると、「大谷崩は紅葉の名所」とあった。いつもは埼玉方面に走りにいくことが多いが、たまには地元静岡に仲間を呼びたい。そんな気持ちで提案したら、速攻で採用されて、この日の安部奥への取材旅行となった。

柳下、田島、伊藤とカメラマンの宮田さんの5名で、安倍川上流の梅ヶ島、大谷崩れ、山伏岳周辺に向かう。2日は天気が悪かったので、そうそうに引き上げてきたが、翌日3日は絶好の取材日より。山伏山頂からは、遠く富士山も見える。たっぷり走って、温泉入っておいしいもの食べて、最後にわさび漬けのおみやげ買って、修学旅行のようなリラックスした時間を愉しんだ。



▲安部奥の山伏岳山頂付近を走る。修学旅行のような旅でリフレッシュ

11月7日

この週末から怒濤のイベントが続く。土曜日は、静岡の賤機山周辺で読図講

習会。バスで移動して、山道を戻りながらポイントで講習を行う試みは今回初めてだった。静大の裏山でやると、ルートも人工的で、どうしても「講習です!」という堅い感じになってしまうが、ハイキング道で目的地を目指しながらやると、それだけでカジュアルで実践的な講習になる。講師を手伝ってくれた宮内と回転寿司を食べて、本栖湖に向かう。

翌8日は本栖湖でエイ出版のキャンプイベント。若い女性が入ることで山の世界がファッションナブルになってきていることは実感としても本でも知っていたが、キャンプの世界は完全にファッション界だった。カラフルでファッションナブルな衣装に身を包んだ女の子たち。テントによる仮設のバー。全ては別世界のような感じだった。



▲エイの本栖湖キャンプで、ロゲイニングイベントを仕切ってくれたなおちゃんの立派な阿闍梨ぶり。

午前中は2時間程度の簡単な読図講習を行う。午後は、1時間のミニロゲイニング。「この急斜面、ちょっと怖いな」と思った場所をパトロールをかねて見回っている時、親子づれの小さな男の子が突然斜面を最大傾斜線方向に走りだして止まれなくなり、沢底で転んだ瞬間に、大声で「痛い!」と叫び出した。一部始終を見ていたので、頭はないと思ったが、おなかを強打しているとやっかいだ。近くにいた参加者の人が、「何でもしますので、言ってください」と言ってくれたのには助かった。大丈夫な気はしたが、とりあえず救急車を呼びに言ってもらった。その間、その子の父親と一緒に体をさすりながら確認すると、次第に痛みはなくなり、歩けるまでになった。本部に戻りかけた時に、エイ出版の山本さんに会い、無事を告げて、救急車はキャンセル。特に山間部では救急車を気軽に呼んではいけないとは分かっているが、現場ではどうしても安全側に判断が傾く。難しいところだ。

思わぬ事故などない。危ないと思ったら対応すべきだと、改めて痛感。

11月13日

9月から12月にかけて抱える4つの大イベントの中でも、自分にとって初めての体験となるのが、この週末に行われる富嶽周回である。朝霧野外活動センターをスタートに、表富士の林道をたどり、二ツ塚を通過し、御殿場、須走、河口湖の五合目を巡り、精進口登山道を下って、東海自然歩道に乗り、再び朝霧に帰る87kmのロングトレイルイベントだ。

1996年頃から、県やその他の事業で富士山周囲の様々な自然に触れる機会があり、山頂だけでない富士山の魅力を堪能してきた。それを是非多くの人に知ってもらいたい。そのためのしかけとしても富士山一周トレランは魅力的な素材だ。逡巡しながらも、少しづつ夢は現実にも近づき、この週末のイベントとなった。

大規模にやるつもりは全くなかった。定員も80名とした。Mnopのウェブで広報した以外は、ロコミだけに限った。にも関わらず、10月下旬には80人の定員は一杯になった。トレラン界の強者から卒業記念にクラブの仲間と出場したライブセーバー、自分でも一度はやってみたかったとって飛びついてきた人。思いはそれぞれだが、寄せられたコメントに富士山が日本人にしめる特別な位置が感じられた。

スタートは13日(土)の7時。前夜の予報から分かっていたことだが、スタートの2時間前に起きた時は、自分でも実施が半信半疑だった。7時には土砂降りといってよかった。救いは11月半ばとは思えない暖かさだったこと、そして間違いなく午後には雨が上がる。前半は標高もせいぜい1200m程度で、標高による気温の低下もさほど大きくないこと。条件はそろっているとはいえ、よく実施を決断したと後になって思う。



▲この雨の中、富嶽周回はスタートした。参加者はトレイルの強者たち。楽しそうにスタートしていった。

選手が第一エイドを通過する時間帯、小富士の山頂に誘導フラッグをつけにいった。もっとも天候が荒れていたからだ。たかだか標高2000mくらいの小ピークでも、開けている山頂にはもろに

風が当たる。フラッグを固定するたった1分間の作業にすら身の危険を感じ、しばらくやぶの陰にうずくまった。だが、決して寒くはない。自分自身でそれを体感することで、その後は安心してレースの進行を見守ることができた。雨の中、車に戻る林道では、繭玉に包まれているような安心感が身を包んだ。

このイベントは主催のスタッフにも、参加者にも恵まれた。そのことを知るのとは後のことなのだが、この感覚はその予感だったのかもしれない。

僕は朝霧の主力スタッフとともに富士吉田3合目から2kmほど東にいった林道で、第三エイドを受け持っていた。13時ごろにトップの佐藤英人さんがやってきた。強者たちがエイド1の後にコースアウトしてしまっただけ。「楽しいトレイルですね。」の言葉に、思わずホっとする。その後三々五々ランナーたちがやってくる。もう既に雨はあがっていたので、ランナーたちはここで豚汁やカップラーメンでしばしくつろぎ、それをサーブする僕らは、その光景を愉しんだ。

夜9時を回り、最後の選手たちが出発していく。僕はここから彼らにつきあってゴールまでスイーパーを務める。最後尾なので、選手のペースもゆっくりだ。彼らとおしゃべりを楽しみながらのスイーパーは、彼らに負けないうらいこのイベントに出たいと思っていた僕に参加者気分を味わせてくれた。

本栖湖から朝霧に戻るころ、少しづつ夜が明けていく。朝霧高原に入るところにはすっかり空は明るくなり、東の空に富士山が見える。その周囲を今晚60人の人が一周した。それをサポートしただけの僕たちでさえ、今までと富士山の見方が変わっていた。

14日10時。最後の参加者が、脚を引きづりながらセンターに戻ってきた。リタイアした人も完走した人も、それぞれの思いを抱いてイベントが終了した。暖かい日差しの中でセンターのスタッフとイベントを振り返る瞬間にイベントの愉しみが凝縮する。



▲夜に入った第三エイド。参加者は豚汁で体を温め、再び自分の限界にチャレンジ



▲前の日から豚汁を作り続けた杉山さんのご褒美は、奥宮選手と相馬選手の色紙と2ショット

11月19日

助言者を頼まれている小笠地区の養護教諭を中心とした研究集会にコーディネーター兼講演者として参加した。

一週間前の研究集会でも、この日の発表に備えて何度も何度もリハーサルをする様を見て、「もっとカジュアルにやればいいのに」と思っていた。ところがこの週に入って、資料の印刷枚数を尋ねると、800部だという。まさか、それが参加者の数じゃないよね。半信半疑で会場に来てみると、コンサートもできそうなホールほとんどの席が埋まっている。この瞬間、彼らの緊張が理解できた。

養護教諭は基本的には看護師であり、同じ先生でも、教育学部出身がほとんどである教員の世界では周縁的な立場にいる。そんな彼らが管理職を巻き込み、地区全体で健康や安全に対する取り組みを広げ、この日の発表にこぎつけた。夜の飲み会ではじける彼らの姿は、その道のりの長さを暗示していた。大きなイベントを終えた自分の姿が重なり、思わずほろり。



▲栃木県高体連登山部の読図講習で、折り紙の地形で等高線の勉強

11月20日

栃木県高体連の登山部の顧問研修のため、栃木に移動。飲みから入る伝統的山岳部的な雰囲気がかえって新鮮だった。栃木県もご多分に漏れず、活動している高校山岳部はたかだか10校ほど。週末二日間の研修に10名以上が訪れる顧問の熱心さがあってなおだ。

話が弾み、思わず翌日のネタの折り紙で等高線を披露する。「地形は基本的に谷が浸食されてできるので、等高線の山を折るとおもちゃの地形みたいですが、谷を折るとリアルになるんですよ」と言って、谷折り地形を作ってみると、「ほんとだ、彫刻に似ていますね」と、美術教師らしいリアクション。

11月28日

3回目を数えるオリエンテーリング in 朝霧。土曜日の午後、田中正人さんに依頼して、ミニアドベンチャーレースを実施。アスリートに混じって親子が冒険に真剣に取り組む様子は、アドベンチャースポーツの可能性とインパクトを感じる。



▲オリエンテーリング in 朝霧で冒険に興じる母娘。こんな親子を見ていると日本の将来が楽しみに思えてくる。

11月29日

朝霧は今年も成功裏に終わった。富嶽の好評に気をよくした豚汁ポイントも、新たなイベントの新たな楽しさを生み出してくれた。豚汁ポイントを愉しみながら運営してくれた杉山さんにも感謝。9月から3ヶ月にわたるイベント三昧は、よきスタッフに恵まれた。11月のイベントの多くを手伝ってくれた伊藤なおちゃんは、自らのことを「村越チルドレン」と称していた。チャージングで優秀な「娘」たちに恵まれたイベント三昧は、最高の快樂であった。

(村越 真)