

# 《四万十川ウルトラマラソン奮走記》

平成10年10月19日

昨晚、南風11号は、17時9分に中村駅に到着、9時間の長旅でした。シャトルバスに乗り換えて、受付会場の安並運動公園へ向かいました。すでに夕闇は深く、四万十川はまったく見えませんでした。手早く受付を済ませて、循環バスに飛び乗り、6時過ぎにホテル到着しました。前夜祭はバスの中から見ただけで、残念ながら間にあいませんでした。チェックイン後、すぐに食事、風呂に入って、2時半に目覚ましをセットして、日本シリーズを見ながら（同点でした。その後さよなら負け）休みました。今回泊まったのは、ニュー中村ホテルです。

2時、自然に目が覚め、布団のなかでゴソゴソと念入りにストレッチ。  
3時、あまりお腹は空いていませんが、無理やり3杯飯を詰め込む。  
4時、同室の岡本さん（高知出身、城北クラブ）と、シャトルバスでスタート会場の蕨岡中学校へ向う。少し肌寒く、手袋、ビニール合羽持参が正解でした。しかし、半パン、ノースリーブのシャツに手袋、透明のビニール合羽という珍妙な格好になってしまいました。

5時半、星と篝火に照らされて、スタート、一路332号線を十和村へ。台湾ほか海外からの参加者も含めて、100キロに1,576人、60キロに537人のエントリーがありました。思いのほか足も体も軽く、ゆっくり走り出しました。感慨無量。暗いので、車のライトと、篝火をたよりに、前のランナーの足元をじっと見据えて走りますが、足元が覚束ないのには困りました。

10キロ、1時間10分、予定通り、スタート直後のキロ7分半から徐々にペースを上げ、600mの峠の登りへと向かう。と、急にサイレンが鳴りき、救急車がランナーを追い越していきました。すわ病人か？と思っていたら、何と50人ほどのランナーがスズメバチに刺されたとか。その後、実際にハチに刺されたランナーの方と暫く併走しましたが、足じゃなかったなのでこのまま走ると頑張っておられました。途中、武庫川SCの増田さん、藤井寺セブンハーフの河田さんに追いつき、挨拶。

20キロ、2時間27分、登りのせい少しペースが落ちるも、順調。

21キロ、峠を越え下りに転じる、できるだけペースを抑える。

30キロ、3時間35分。

32キロ、堀切を越え、ついに夢にまで見た四万十川と邂逅。

さわやかな秋の日差しに四万十川の水がキラキラ光り輝いていました。

四万十川に見とれている間に、ついついペースが上がってしまいました。

昭和大橋、小野大橋を越える。

40キロ、4時間40分、予定通り、しかし、突如右膝に違和感が、我慢して走っていると、さらに腰にも痛みが走る。

42キロ、腰の痛みはすぐ消えましたが、膝は段々悪くなり、歩くことはできても、走れなくなってきました。その後、歩いたり走ったりの繰り返し。

50キロ、6時間、沈下橋を越える。

62キロ、8時間、レストステーション（カヌー館）へ到着、1時間オーバー。ストレッチ、着替え、給食、アイシング、できるだけの処置をして、とにかく行けるところまで...

71.5キロ、9時間50分、岩間の沈下橋を越え第4関門、芽生大橋着。

この時点で、関門時間まで20分の余裕がありました。しかし同走していてランナーの方から、無理すれば、第6関門（87.1キロ）までいけるかもしれないけれど、次のレースもあるだろうし、リタイヤしたらどうか言われました。

自分では、行けるところまで行くつもりでしたが、すでにペースがキロ9分台に落ちており、よほどひどい走り方をしていたのでしょう。言われてみれば、その通りで、目から鱗でした。

リハビリを始めて2ヶ月半、やっと腰の調子が戻ってきたのに、無理をしたら旧の木阿弥。勇気を持ってリタイヤ、ここでバス（収容車）に乗り込み、ゴールの中村高校へむかいました。

待つこと暫し、5時14分、森野さんがゴールへ到着。奥さんと一緒に大喜びしました。前回出場（4年前）よりいいタイムだそうです。

暑かったといわれる方もありましたが、私はさほど気になりませんでした。むしろ前半は寒いぐらいでした。

今回は残念ながら途中リタイヤになりましたが、70キロ以上走れたことに誇りを持って、体調を整え、またのチャンスに挑戦します。

そのときは、完走メダルを胸にしたいと思います。

同室の岡本さん、小谷さん、藤野さん、有田さん、リタイヤを勧めてくださった住之江の吉野さん、ありがとうございました。

色々アドバイスをいただいたメンバーの皆さん、応援していただいた皆さん  
ほんとにありがとうございました。

安田