

第 12 回 24 時間ゆめりレーin 湘南ひらつか

2009 年 9 月 26 日 (土) -27 日 (日) 開催

大会レポート



6 時間個人 鶴田 司さん

ウルトラマラソン参加経験：無し(これが初めてです)

9/26…この日は私にとって記念すべき日になりました…

生まれて初めてフルマラソン以上の距離を走った日…定義では“ウルトラマラソンとはフルマラソン以上の距離をいう”…と言う事なので、私はこの日が初ウルトラマラソン完走日という事になりました…

当日は 14 時スタートであり、会場である平塚総合公園迄は家から 1km 強なので全くの余裕で家を出ました…因みに昼食を食べ、家を出たのが 11 時 45 分…歩いている途中で携帯電話が鳴りました…出ると一緒に参加する友人から…既に総合公園に到着したとの事…私も急いで総合公園に向かいました…

途中でコンビニに寄って、おやつを買ってから総合公園へ…時間を見ると 12 時 15 分…平塚以外から来る仲間は 12 時に平塚駅に集合して徒歩で総合公園に来る事になっていましたが、未だ到着していませんでした…総合公園には先発隊の友人達が陣取っていましたが、私は最初その場所が分からず、電話をかけて場所を確認しました…場所は総合公園内にある動物園から中に入った所…

日差しが出て来て、少しヤバイ状況になって来ました…気温が上がって来たのでした…作戦としては最初ゆっくり入って、太陽が沈んでからペースアップ…という事で行こうかと思いました…受付が 13 時迄だったので急いで受付を済まし、準備を始めました…中々他のメンバーが来ません…12 時 50 分頃になって他のメンバーが到着しました…急いで皆が受付を済まし、各々準備を始めました…

私は、途中でランニングTシャツを着替える為に同じ色のTシャツをもう一つ準備しました…更に両膝に“ひざかんたん”を巻いて準備完了…私はフルマラソン以上の距離を走る時には念の為に“ひざかんたん”をする事にしています…“ひざかんたん”とは膝に巻くテーピング…これは巻くだけで膝を守る優れもの…

実は以前、フルマラソンを走っている時、丁度 37km 地点で右膝に電気が走った事がありました…その時は1分位止まっていたら痛みが引いたので、そのレースはそのまま完走し、後刻整体に行って担当者にその話しをしたら”長距離を走ったので一瞬膝関節がずれたのでは”と言われました…

そんな事ってあるんだ…とその時は何も思いませんでしたが、やっぱしそれが原因で膝痛が発症したら、走れなくなって面白くないので、その時以来フルマラソンを走る時にはテーピングする事にしました…

そうこうしている内にスタート時間である 14 時に残り 10 分前になりましたので皆でスタート位置に向かいました…スタート位置ではエアロビクスをやっていました…その時、スタート迄 5 分前…周りで“もう直ぐスタート時間だけど…”なんて話がチラホラ…

その内にスターターが台に上ったのが見えました…スターターは日本テレビの 24 時間マラソントレーナーの坂本雄次氏…テレビで見るあの顔が目の前に…う～ん…テレビで見たまま…って当たり前ですね…

号砲一発…皆で”オー！！”と手を上げながらスタートを切った…気合は入っていたがこの時点から気温以上に熱気が凄まじく、既に体中に汗が出ていました…

コース的には周回であり殆どフラットなので余り心配はしていませんでしたが、フルマラソン以上の距離に挑むのは生まれて初めてなので、周りに流されずに只管ゆっくり…と心に銘じながら距離を進めて行きました…

以下、距離毎に感想を記します…

スタート～10km(6 周回)

非常に快調…1 周 1. 73km を 9 分で走っていました…これは少し速いペース…1 周 10 分で走ると 60km 走破出来る計算なので、一応の目標をそこに置いていました…最低でも 29 週の 50km は走りたいと思っていました…

10km～20km(7 周回～12 周回)

未だ大丈夫…と言うか、マジに調子が言い…1 周 9 分で規則正しく走っていました…確かに気温は高く、汗の出方はハンパでは無かったがそれで妙に身体が解れた様な感覚…周りはリレーのランナーが凄い勢いで走っていたのでそのペースに付いて行かない様に自分を抑えるのに結構苦労しました…

20km～30km(13周回～18周回)

少し疲労を感じる様になって来ました…時間を見ると多少ペースが落ちていましたがそれでも1周9分40秒位で走っていました…太陽も大分傾いたし結構涼しくなってきたので…よし！！ペースアップ…と思いましたが…中々ペースが上がらない…何故???…と自問自答しながらこの時は走っていました…

30km～40km(19周回～24周回)

どうにもペースが上がらない…走りながらその原因を考えていました…おそらくスタート直後の熱気と高い気温で知らない内に体力を奪われていたものと思われました…初めのうちは、テンションも高かったので勇んで走っていましたが、疲労度が増しテンションも普通になって来ると、一気に疲れが身体全体を襲って来ました…実は20周回目の34km辺りで急に足が上がらなくなって来ていたのです…フルマラソンならもう少し後に来る感覚…やっぱし暑さが原因かと思いました…

40km～フィニッシュ(25周回～29周回)

25周回を越え、26周回迄は2回トイレに行き、周回コースに1箇所設けられた給水給食場で足を止めた以外は何とか走っていました…しかし、27周回目に入った途端に足が止まりました…距離にして45kmを越えた所で何かが切れた…様な気がしました…

まさか限界の感覚では無いと思いますが、そこからは走ったり歩いたり…続けて走る事がどうしても出来なくなってしまいました…これがウルトラの過酷さか…自分の意思とは関係なく足が止まる…

私は脱水症状とハンガーノックを回避する為に每周回、水分を取り甘い物や酸っぱい物を出来るだけバランス良く取っていました…でも足が動かない…その途端に痛みがあちこちに出て来ていたのも事実です…

結局、正式記録は 29周 50.17km 5時間48分3秒 41位でした…

29周回目で時計を見ると残り12分…通常であれば10分足らずで1周出来るので走りますが、この時はもう足が動きませんでした…これは気持ちがすっかり折れてしまった結果であり、この時仮に頑張っても12分でもう一周は出来ないと思いました…出来れば30周と区切り迄走りたかったのが本音です…

“50km以上走破する”という初ウルトラの目標は取り敢えず達成しました…途中で足が上がらなくなった原因はおそらく始めの飛ばし過ぎにあったと思いました…一周10分で走れば計算上では60km走れる…仮に後半落ちても余裕で50kmは大幅に越えていたはず…しかし、1周9分で走っていました…



ウルトラになると前半は徹底的に抑えても充分であるという事を、身を持って経験しま

した…

次回のウルトラは何時になるかわからないが、もう少し計算立てて走りたいと心底から思いました…

レポート以外にも、質問に答えていただきました！

Q. ひらつか大会を選んだ理由は何ですか？

会場が家から 1km と非常に近く、今回初めてのウルトラマラソンを走って疲れ切り、歩けなくなっても、何とか家に帰る事が出来ると思ったからです

Q. レース中の給水・給食はどのようにとっていますか？また、気をつけていることや、必ず食べるものなどがありますか？

ゆめりレーは、コース上に 1 箇所給水・給食場がありますが、私は 1 周目から給水・給食をしていました。とにかく長距離を走る時に怖いのはハンガーノックと脱水です。これらは自覚症状が出始めてから対処しても遅いので、1 周目から毎周回必ず取っていました。

毎周回、給水・給食を取り続ける為にはお腹の状態や味にも注意する必要があります。水ばかり飲んでいるとお腹がタポタポになって走れなくなります。また甘いものばかり食べていると、やがて飽きが来て食べられなくなります。また満腹になっても走り続ける事は難しくなります。

これらを回避する為に私は奇数回では水と甘いものを取り、偶数回ではスポーツドリンクと酸っぱいものという様に変化をつけて食べました。更に 1 回に取る量は極力少ない量(ドリンク類はコップ半分、食べ物 1 個という様な感じです)に注意を払いました。

Q. 「これは必須！」な自前の持ち物がありますか？(食べ物や、暑さ・寒さ対策、便利グッズなど)

6 時間個人では、お勧めする様なグッズはありません。音楽を聴きながら走る人はラジオや iPod を携帯した方が良いかもしれません。私は元々何も持たないで走りますので、今回のゆめりレーでも何も携帯しませんでした。

Q. ひらつか大会は、長時間でありながら周回レースです。モチベーションを保ち続けるコツ(事)は何ですか？(個人の部を無事完走するノウハウやアドバイスなど)

走り出したばかりの元気な時はそのままの勢いで行けるので何もいらないと思います。その時はコース上にある給水・給食が楽しみなので、それもモチベーションキープの原動力になります。しかし、疲れてきて身体が動かなくなり気力だけで走らなければならない時、またこの時はお腹も結構満足して来て、コース上の給水・給食も余り愉しく無くなった時、私の場合は可愛い女性ランナーを探して追走する様な感じで走ります。只管追走を続ければ、その意欲だけで最後迄、走り切れました。