

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



### 12時間個人 渡辺 健二さん

ウルトラマラソン参加経験：100km（富士五湖・野辺山・秋田・にちなんおろち）や、24時間走（グリーンチャリティ夢の島）を中心に10年以上

今回の私は闘病中の為に、今までの24時間の部から12時間の部にエントリーしました。

何故に闘病中にこの大会を出る事にしたかと言いますと、大会スタッフや参加者に知り合いや仲間が多く、闘病中の現在の姿を見て頂きたいと思ったのと、無理せずにゆっくりと楽しむ事で元気になりたかったからです。そして、夜間走なので日中の暑さが無く身体にも楽な事もあります。

ゆっくりと一定のペースで走り続け、沢山の方々に声援を受けて、2時間を経過してからは心配していた貧血、酸欠が出て、酸素ボンベでの吸引を繰り返してのレースとなりましたが、1周の距離が苦しくなった時でも調度良く、休憩は増やしても歩くことはしなくて済みました。

長時間走っていると身体は通常の機能と違って、トイレが近くなったりする事もありますが、このコース上にはトイレが沢山あるので便利です。

会場入りした時間が遅かったので夜間は眠くなる事はありませんでした。後半は酸欠に苦しまない様に休憩が増えましたが、コース上では声援に助けられ最後まで快走出来ました。

終わってみれば4位という結果に病人として大変満足に元気に終われた気がします。沢山の声援に感謝しています。

**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？

知り合いや仲間が多いことと、コース上にトイレが多く距離（周回）が丁度良い。

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はありますか？

コース上のエイドには2周毎に寄り、3時間を過ぎた辺りから自分で用意した炭酸系ドリンクを摂る様にし、8時間を過ぎてからはエイドでは毎回フルーツを摂り、空腹感が起らぬ様にしています。

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

現在の私は闘病中の為、携帯用酸素ボンベが重要でした。

夜間を走るので気温の変化にすぐに対応出来る様に、ハンガーを用意して着替えをテントに下げておきました。

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)

私の場合は、決してトップアスリートでもないわけですが、初めて参加した時から沢山の応援を頂いていたので、最後まで気分が良かったです。

応援を頂けるコツは目立つユニフォームかと思われます。