

変態の道を究める

赤平市医師会
あかびら市立病院

くろたき たけひろ
黒滝 武洋

5年前の続編です。ぜひ本誌1185号をご参照ください。

【成績】7勝1負(2011～2019年)

毎年6月に開催される空知100kmチャリティーウォーク大会ですが、5年に一度の特別企画として100マイル(160km)部門があります(今年は第20回記念大会、コロナの影響で3年振りの開催)。

ルールは金曜日の夜から60kmを歩いて土曜日の朝にスタート地点に合流、それから一般参加者と共に日曜日の昼までに100kmを歩くという変態の中の変態が参加する企画です。

思い起こすこと6年前、私は100マイルにチャレンジしたものの(中略)木っ端微塵に砕け散りました(詳細は前述バックナンバー)。今回は満を持しての参加となります。

6年前の反省と2度負けるわけにはいかないという強い思いから今大会のテーマは“(strategic) mental management”です。即ち途中リタイヤは「体力的な限界」以上に「気持ちが折れる」というメンタル面が大きいのです。

もちろん身体の準備はしています。週に2～3回は仕事終了後に7km強のお散歩をしました。また週末には30～60km程度のお散歩でスピード感を養いました。“sustainable walk”つまり身体に負担をかけない速度・歩き方が大切になります。

さあ大会当日金曜日、赤平を19時にスタート。時速6km程度で歩き始めます。途中で化け物みたいなお姉さんKさん(70歳オーバー、6年前に100マイルを完歩しています)と出会い、一緒に歩きました。この小柄なKさん、60歳の定年退職後に100kmウォークに出合いそれからハマってしまったこと、東海道五十三次やスペインの某所(失念)など国内外のさまざまなウォークイベントに参加していること、冬はスノーボードをやっていることなどを息も切らさずに話してくれながら、私よりやや速いペースで歩きます。少々失礼な表現でしたが、間違いなく良い意味での化け物でしょう。

途中雨がばらつき6年前の悪夢が脳裏をかすめました。Kさんに倣って“早めの雨具装着・雨が上があれば脱ぎ”を繰り返しくリアしました。

予定通り午前0時前に30km地点を折り返し、復路はややスピードが落ちたものの11時間後の朝6時過ぎには60kmを歩いてスタート地点に到着し、100km部門に参加する仲間たちを待ちました。

お揃いのTシャツを着た仲間たちと記念撮影の後、8時過ぎに100kmウォークがスタートです。私にとっては60km歩いた後に気の遠くなるような残り100kmですが…。

ここからの強みは仲間たちです。楽しく馬鹿話をしながらウォークが続きまして。もとより数字に

強い当院事務長Iさんも参加しましたが、彼が私の完歩に大きな力となります。即ちチェックポイント(CP)毎の速度・休憩時間を計画・計測し適切なアドバイスをくれたのです。他の仲間に合わせてか私に気を遣ってか、時速5km弱の通常速度(sustainable walk)で歩き続けました。

第1CP(33km)を16時頃通過。まだ残り67kmもあるのか…と絶望的な気持ちになりかけますが、ここはmental management「100マイルの3/5を歩いた、あと2/5だ」と発想を転換しモチベーションを保ちました。

第3CP(55km)を22時前に通過し、睡魔が襲ってきます。そもそも前の晩も寝ておらず、徹夜も二晩目です。因みにこの頃には足・脚・腰の痛みはほぼ麻痺しています。新空知大橋は夜中もトラックがビュンビュンです。歩道の上を眠りながらふらついて歩いているため、右へ間違えれば欄干を越えて空知川に転落、左へ間違えれば歩道から落ちて車に轢かれるという危険な時間でした。

そして100マイルを完歩した猛者たちが口々に言っていたとおりに、疲労と睡魔が重なり『幻覚』が次々と現れます。第4CP(64km)を午前1時前に通過し、眼鏡を外した私には滝川市内の街灯や広告照明などが綺麗なイルミネーションに見えました。何のイベントかしらん? と。第5CP(76km)を午前4時前に通過し周りが明るくなってきた頃には道端の草木がウサギや赤ん坊、お地蔵さんに見えました。ただし暗闇の中、10m前を一人で歩いているはずのI事務長の周りを一緒に歩いていた数人の影(脚の有無は確認していません)は本当に幻覚だったのでしょうか?

第6CP(86km)を午前7時前に通過する頃には、終末努力で眠気も吹き飛びスキップするほどの元気でした。残りわずか14km、されど14kmです。時速4km程度で3時間以上はかかりましたが、二晩ほとんど寝ずに歩き続け、金曜日のスタートからおよそ39時間後の日曜日午前10時過ぎに仲間たちと一緒にゴールしました。6年前の悔しい思いをリベンジし完歩を果たしました! 変態の道を究めました!!

完歩率は以下の通りですが、今年はリピーターが多くかなり高めです。

100km部門 72.2% (268/371人) 100マイル部門 70% (21/30人)

5年後の25回大会? 100マイルは一生に一度の経験でいいかなあ。。。

