まだまだ通過点

深川医師会
深川市立病院
簇本恵介（はたもとけいすけ）

このたび寄稿の機会をいただき、トレイルランニング（以下トレラン）をご紹介させていただきます。マラソンが舗装路（通称ロード）を走るのに対して、トレランはアップダウンのある山中の林道や登山道といったトレイル（不整路）を走る競技です。きっかけは、10年前に娘を送りに行った体育館で偶然に見つけた「大雪山ウルトラトレイル（現トレイルジャーニー）神々の遊ぶ庭」と題した幻想的な朝靄のパンフレットでした。初挑戦は最短種目の17kmでしたが、遠軽町山中の整備された林道に感動し、暗闇をスタートする最長の80kmコースに参加するヘッドランプ姿の選手たちの勇ましさが脳裏に焼き付きました。トレランの世界では、40kmまでがショート、80kmまでがミドル、それ以上をロングあるいはウルトラと呼ばれ、初めて聞いた人は、その距離感覚がおかしいと感じるでしょう。ある選手の言葉によると、フルマラソンは全力で走りきれる距離、100マイルのトレランレースは１日で走り切れる距離だそうです。トレランを始めるとNHKのグレートレースで紹介された、世界最高峰のUTMBやFUJI100（旧UTMF）が大きな目標となります。その他にも、24時間で71.5kmを走る日本山岳耐久レース（通称ハセツネ）は今年で第33回を数える伝統のクラシックレースですし、登るだけの「日本一くだらない（下らない）レース」と言われる富士登山競走はなんと78回目で、既にかなりの歴史を持っています。高いお金を払って、本州まで出かけて、寝ないで24時間以上も走る競技の楽しさはなかなか理解してもらえませんが、私は走ることは自分の健康管理の上でも、医師として身体を知る上でも非常に有用であると信じています。

走り続ける事はトラブルとの戦いです。ハーフマラソンでは、ハンガーノックのため、急に足が前に進まなくなりました。雑誌で上腕に血糖測定のリブレ® を付けている写真を発見し、通販で購入して自分で試し、血糖変化に合った携行食を学びました。身体中の部位に痛みが出てトレーニングの継続が難しくなった時、雑誌のＱ＆Ａに大迫傑さんの明快な返答がありました。まず前提としてトレーニングに休日はなく、体が温まって痛みが治まれば続けてよいだろうと。またミドルのレースでは足部の形に起因する痛みがリタイヤ原因でしたが、インソール屋さんのお陰で完走可能となりました。まさに壊して己の身体を知りました。

現代のランニングではGPSウォッチは必須と考えています。スマホのアプリと連動したGPSウォッチのデータからは、スピードやコースの変化が一目瞭然で、大会後に思い出しながらコースを辿ることができます。ロードはタイム重視ですが、トレランにはアドベンチャーの要素があり、たとえリタイヤしても山奥を楽しんだ余韻に浸れます。最近は若年層のトレランへの参加も増え、中学生が軽い体重を活かして、大人を引き離す結果も出してきています。過去には死亡事故があり、危険なイメージがあるトレランレースですが、大会規約には参加者に積極的に声をかけ、救助するという「互助」が選手の義務として明記されており、位置発信器を携行し、コースも安全確保が重要となってきております。安全性の観点から私は目立つ色のウェアで参加しています。

ランニングは帰宅時間が不定でも、練習はいつでもどこでも一人でできます。藻岩山の登山道を10往復する通称「モイ10」は有名な修行の１つですし、西円山の幌見峠から盤渓スキー場をかすめて宮の森中学校を抜ける坂道は札幌市内では少ない激坂コースです。近所の短い坂道も５本ダッシュすれば立派なトレーニングコースです。医者たるもの患者さんのためにも、自分の健康を追求することは大切です。速く走れることだけではなく、チャレンジにより秘めたる自分の能力を引き上げることに価値があると思います。医師の中には、学生時代を北海道で過ごしたハセツネの女王も、富山湾から静岡までの走破に挑むTJAR戦士もいらっしゃいます。皆さん是非、１kmの速歩きから始めてフルマラソンを、藻岩山登山から初めてFUJI100を目指してみませんか。フルマラソンの35kmからの１キロ１キロは自分との戦いです。暑さとの戦いとなる北海道マラソンでは、呼吸は荒くないか、腕は振れているか、猫背になっていないか、着地は思い通りかと、身体のセンサーからの信号を感じ取ってゴールを目指します。状況によっては勇気あるリタイヤも必要ですが、身体の力を出し切る自分との戦いに気力と知力で勝ちましょう。ロードにおいてはフルマラソンが、トレランにおいてはミドルの完走が走り始めた人にとっての最初の目標です。そこを通過して、ようやく大会関係者の努力に感謝し、北海道の自然、そして平和で走れることが贅沢な時間だと感じる様になると思います。この稿が、皆様の身体に秘めた力を引き出すきっかけになれば幸いです。

ハセツネ2023

大雪山トレイルジャーニー2024