

ランナー 回想録

回想録を寄稿していただいたランナーの皆さん

ゼッケンNo.	氏 名	住 所	ゼッケンNo.	氏 名	住 所
1	木曾 哲男	茨城県	60	越田 信	愛知県
2	赤羽 海衆	埼玉県	61	川畑 宇三郎	愛知県
4	日置 和徳	岐阜県	65	加納 裕美子	愛知県
5	竹田 賢治	栃木県	66	伊藤 浩一	愛知県
6	横山 達哉	福島県	69	安藤 一貴	東京都
8	日吉 一郎	東京都	70	大西 泰嗣	岐阜県
9	臼井 利明	大阪府	71	角 和幸	鹿児島県
10	今村 公治	愛知県	72	林 聡	富山県
12	上田 敏久	大阪府	73	鈴木 誠	千葉県
14	渡辺 正樹	鹿児島県	76	梅澤 功	埼玉県
16	池田 和義	埼玉県	77	岡田 成人	島根県
17	長谷川 雅也	富山県	78	岡 さゆり	東京都
18	河内 勇人	愛媛県	79	松下 栄美	東京都
20	中嶋 剛	広島県	80	加藤 朝康	愛知県
21	安孫子 亮	神奈川県	81	能渡 貴美枝	北海道
22	平野 茂	静岡県	82	竹尾 利行	愛知県
23	安田 圭宏	奈良県	84	中川 俊史	兵庫県
24	久一 清志	大阪府	85	青谷 瑞紀	東京都
25	木野 市一	石川県	86	尾崎 陽一	大分県
26	水谷 貞夫	岐阜県	87	太田 哲也	東京都
27	蠣崎 まな美	東京都	89	谷水 強	広島県
28	平 涼一	千葉県	90	鈴木 大志	神奈川県
30	千木良 淳	東京都	91	後藤 大樹	東京都
31	丸山 芳和	岐阜県	92	小池 友恵	愛知県
34	山中 克仁	岐阜県	94	遠藤 賢児	岐阜県
36	大橋 正彦	北海道	95	三宮 正裕	茨城県
37	吉川 宏司	愛知県	96	雨宮 浩樹	岐阜県
38	片桐 良子	岐阜県	98	山本 強志	山口県
39	浅野 定逸	愛知県	99	池田 秀次	神奈川県
40	樋口 玲貴	北海道	100	林原 誠	大阪府
41	小川 幸雄	岐阜県	101	小河 哲	東京都
43	春田 真由香	愛知県	103	林 憲子	愛知県
44	上田 昌輝	広島県	104	橋本 貴全	愛知県
46	松本 貴宏	富山県	105	古山 敏之	兵庫県
47	秋山 茂則	岡山県	107	松本 ゆり	神奈川県
48	服部 隆充	愛知県	108	西川 昌志	岐阜県
49	樋口 裕之	愛知県	109	高橋 伸幸	千葉県
50	岩井 梢	福岡県	110	仲井 康博	京都府
51	黒田 俊幸	愛知県	111	大矢 あけみ	愛知県
53	内田 優子	岐阜県	112	秋元 恒郎	埼玉県
54	伊藤 知子	静岡県	113	廣澤 志保	神奈川県
55	鷺見 香緒里	岐阜県	114	高須 隆一	愛知県
57	伊藤 則雄	東京都	115	樋山 邦治	愛知県
59	古山 孝子	東京都	116	加藤 千代子	愛知県

2017 さくら道国際ネイチャーラン回想録

ゼッケンNo. 1

氏名 木曾 哲男

4月のある日の夕方、携帯に見慣れない番号からの着信。小桑さんから、開会式での選手代表挨拶を依頼されました。ゼッケン番号が1に決まった時から、やっぱり来るんだろうなと思っていたので心の準備はできていました。英訳は不要、自分で話しますとお伝えしました。国内ランナー代表として直接海外ランナーにお話しすることで、海外からお越しのみなさまのアウェイ感が少しでも小さくなれば、と思ったからです。

話す内容は色々考えましたが、最終的に決めたのは名古屋へ向かう2日前。覚える時間はなかったので、原稿を読みながら話すことにしました。

話の内容は繰り返しとなるのでここでは触れませんが、ランナーのみなさまにある程度は理解いただけたのではないかと感じています。逆に、英語が出来ないのに海外ランナーから話しかけられてストレスだった、余計なことを言ってくれたとお感じになった方がいらっしゃったとしたら大変申し訳ありません。

昨年末にランニングを始めて以来最大の故障をしてしまい、1カ月以上jogすらままならない時期がありました。20km以上の距離を走れるようになったのは2月下旬。そこから何とか故障前の8-9割の状態まで回復させることができ、スタートラインに立つことができました。

しかし昼間は向かい風で思ったように前へ進めず、夜になっても止まずさらに冷たくなった風に体を冷やされ、鍛錬不足の私はすっかり気力を奪われてしまいました。中盤からはもう完走することだけを考え、1つ先のエイドへたどり着くことを繰り返して進みました。エイドのみなさんとの会話で元気をいただきながら。

白川郷の手前からは、前半もちよく一緒に走っていた安孫子さんと兼六園まで二人旅となりました。初体験の明るい五箇山、そして五箇山の登りを全歩きしたのも初めてでした。あくせくしないゆっくりランで、ゴールまで楽しかったです。

もちろん記録も順位も過去最低となりましたが、今回は250kmを走り切れる状態まで故障が回復したことを喜びたいと思います。来年は他の予定と兼ね合いで出場できるかどうか分かりませんが、今度は万全の状態で走れるようにしたいです。

いつもながら楽しい大会をありがとうございました。

昨年に引き続き 2 回目の参加です。

荒れに荒れた去年の天候。打って変わって今年は安定した格好のランニング日和、との予報でしたが昼間はかなり気温も上がり、区間によっては強い向かい風、夜中は昨年より冷え込んだりと、さくら道は簡単にゴールさせてくれません。速いランナーではなく強いランナーこそが完走できる大会なのだなと。

初めてだった前回は前に進むことしか頭になく、景色を楽しむ余裕はありませんでした。コースが記憶に残っている今年は、満開の桜や満天の星空など素晴らしい景色を堪能することが出来ました。沿道から応援してくれる地元の方々にも声をかけてもらったり手を振り返したりと、気持ちが折れそうな時に助けてもらえたように感じます。レースを楽しむというのはこういうことかと改めて思いました。

そして何より、エイドスタッフとの交流が楽しかった。日が暮れるころからはコース上ではほぼ 1 人。誰かと話したくて仕方なくなります。長い距離を走り続ける時は声を発しないと体に力が湧いてこない感覚になるのです。ですのエイドに到着してボランティアの皆さんとおしゃべりをするのは、イスに座るよりも重要なことでした(笑)。知り合いのボランティアが増えたという事も昨年とは大きな違いです。よりたくさんの元気をもらえました。あたたかい言葉や激励をくれた皆さまありがとうございました。

今年は開会式や閉会式、懇親会で多くの選手と交流を深めることが出来ました。東京近辺のウルトラランナーとは面識はありますが、さくら道でしかお会いできない方々とはほとんどお話ししたことがありませんでした。さくら道ベテランの先輩ランナーの皆さんと知り合えたことは、来年への楽しみが一つ増えました。

沿道で応援してくれるたくさんの皆さん。エイドでランナーが走り切れるようにと尽くしてくれるボランティアの方々。準備から運営から片づけから何かから何まで支えてくれているスタッフの皆様。そして 250k というとんでもない距離を共に走ったランナー。さくら道というレースは決して自分ひとりで走っているのではないのだなあと、ありがたい感謝の気持ちでいっぱいです。来年もさくら道を楽しく走れるようしっかりと準備して、また帰って来たいと思います。

2017 さくら道国際ネイチャーラン回想録

ゼッケン No. 4

氏名 日置 和徳

2016さくら道国際ネイチャーランは春の嵐の中途中打ち切りという思い掛けない結果に終わりました。そんな想定外のトラブルが起こるのも長距離レースの醍醐味であると思い、今年も何が起こるのかと半分怖くもあり半分は楽しみでもありスタートラインに立ちました。

今年は年明けからなかなか調子が上がりずあまりよい練習もできていなかったもので、30 時間程度を目標に見据えました。スタートは第7ウェーブ、いつもながらそうそうたるメンバーの中のスタートでついついペースが上がりそうになりますが、オーバーペース気味だった去年の反省を踏まえ前半はぐっと抑えて走ります。1日目の日中は多少気温は高かったものの気持ちのいい風が吹いていたので快適に走れました、第2CP の白鳥まではいつもより楽に到着できた気がします。ひるがのまでの登りも走れる余裕はありましたが後半に足を残すことを考え、歩きを入れつつ登ります。24エイドで夜間用の装備に着替えました、夜中も僕が見た中では路肩の表示で 1℃まで下がっていましたが、動いていればあまり寒さを感じず快調に走れます。いつもはきつくなってくる白川郷のあたりでも前半抑えて走れたからか順調に通過できました。今回一番きつかったところは五箇山の登りでした、五箇山タクシーのエイドでカレーを頂きおなが満たされたせいとか一気に睡魔がやってきました、当然走れないので歩いて登るのですが、半分眠ったような状態で登っていて全然進んでないように思えました。登り切ってエイドでコーヒーを頂き下りに入ったところでだいぶ楽になり五箇山トンネルを抜けて明るくなってきたら眠気も抜けまた快調に走れるようになりました。呼吸はだいぶ苦しくなってきましたが足はまだまだ動いたのでペースを上げて走ります。47エイドの手前、昨年打ち切られた場所からは2年分の想いをのせて走り兼六園に到着、2年ごしのゴールだけに嬉しさもひとしおでした。振り返ってみれば今年は天候も安定していましたし、自分自身の走りのトラブルも全くな去年とは対極な非常に穏やかなレースでした。

今年もまた大勢のランナーやスタッフの皆様とともに楽しい時間をすごせました、ありがとうございました、また来年おあいしましょう！

この数年、私のさくら道は、怪我、病気、過労などを抱えての参加が多かったですが、今年も故障を抱えたままの出走となってしまい、大変苦勞することになってしまいました。

2月初旬に台湾の48時間走で足首の靱帯を痛めて走れなくなり、帰国後、整形外科で診てもらったところ、中度の靱帯損傷ということで、約一ヶ月足首を固定することになりました。痛みや酷い腫れは消えましたが、度重なる損傷により靱帯が肥厚して固くなり、正座できないほど足首が伸びません。手術で良くすることは可能ということでしたが、手術のリスクや、術後、長期間走れなくなるので、温存して様子を見ることにしました。

さくら道まであと1ヶ月半。走り込み期に全く走らず、故障を抱えたまま出走したらどうなるか…。潔く出走を諦めるべきでしょう。しかし、さくら道は特別な大会。出走したくても出られない人のことを考えると、簡単に諦めるわけにはいきません。ダメ元で練習を行い出走することにしました。

他の参加者は、走り込みの総仕上げの時期に入っていましたが、私は走らずに故障予防のためのストレッチと温熱治療などに時間を掛けていました。医師からの運動の許可が出てからは、長距離を走ったら休養を入れ、少しずつ距離を伸ばしていき、100kmまでのウルトラマラソンら完走できるかも？と思えるようになった頃に時間切れとなりました。

さくら道の時期は、仕事の繁忙期と重なるので今年も徹夜で片付け、疲れた顔での会場入りとなりました。しかし、今年はチーム内から私を含め6人が参加でき、全員完走を誓い、さらには、国内外の走友、特に台湾人の走友と再会でき、完走への執念だけはいつも以上に高くなりました。

今年も最終組でのスタートでした。いつものペースより遅いペースで走ったことで、何とか歩かず白鳥町に辿り着く事ができました。いつもより1時間ほど遅かったですが、それでも早すぎたようです。まだ半分も走っていないのに、ゴールしたかのような疲労感でした。

ここから先は大きなエイドをゴールに見立て、そこに辿り着くことだけ考えました。分水嶺以降は、ランナーに抜かれる数が増え、ペースも気分も落ち込んでいきました。しかし、この夜は満天の星空。流れ星まで見ることができ、完走への執念の炎を再燃させることができたのでした。

No.37 エイド(ささら館)以降は、故障箇所をかばった反対側の足が上がりなくなり、歩きと同じペースにまで落ちていました。疲れと睡魔に負けてしまい、蛇行していたようです。ランナーに抜かれる時に「大丈夫？」と聞かれて目が覚める…。本当は一緒に行きたかったですが、足が言う事を聞いてくれませんでした。

No.39 エイド(五箇山タクシー)に着いた時は朝を迎えていました。残り約50km。いつもなら、ここまでくればゴール出来る！と思える場所です。しかし、足が5cmも上がりず走るのは困難です。間に合う？とにかく行こう！手で補助して立ち上ったら脇腹が攣ってしまいました。スタッフの一人が、「整体の先生がいますよ。ほぐしてもらったら？」今までは、マッサージはその時だけ気持ち良いだけで、時間の無駄だと思い、受けませんでした。しかし、すぐる思いで施術してもらったところ、酷く凝り固まった股関節が緩み、足が上がりました！お礼を言ってすぐに出発しました。ペースは遅いですが走れます！以降は、歩いたら走れなくなるのでは？と一度も歩かずに走り続けました。タイムは自己ワースト2の記録ですが、走ってゴールする事ができました。たくさん歩いてのゴールやリタイアまでをイメージしていたのでとても嬉しかったです。

選手よりも長時間サポートし続けてくれたスタッフの皆様、一緒に走ったランナーの皆様、本当にお疲れ様でした！そして、走れるようにしてくれた整体の先生、本当にありがとうございました♪

治すべきところを治し、しっかり練習を積み、来年は笑顔で快走したいと思います！

2017 さくら道国際ネイチャーラン回想録

ゼッケン No. 6 横山 達哉

今年で3回目の参加をさせていただきました。1回目はペース配分ミスで終盤失速、31時間26分。2回目は限界まで練習を走りこんで29時間切れそうな感じでしたが45エイドで中止。今年は仕事の環境が変わって練習時間があまり取れず十分な走り込みができないまま本番を迎えました。

2012年萩往還からの友人の陶山さんが今回は欠場。2015年は一緒にゴールしましたが2016年はかなり離されていたので今年は参加されていても全くついていけなかったと思いますが…

今回せっかく一桁のゼッケンをいただいたのに全くふさわしい走りができませんでした。それでもたくさんの素晴らしいランナーの皆さんや大会スタッフの励まし、エイドのボランティアの方々の行き届いたもてなしでがんばれました。

今回一番堪えたのは暑さでした。2015年は金沢市に入ってからはずっと雨でした。2016年は金沢市に入ってからすぐに終了。今年はかなり天気が良かった上に一番気温が暑くなる時間帯に金沢市に入りました。

去年の最後にたどり着いた46番エイドから少しスピードを上げて走りました。47番エイドで平野さんに追いつきました。平野さんは一つ前のグループのスタートでしたが『すぐ来ると思ったのに全然来ない』と言われてしまいました。

平野さんがここからラスト頑張ってゴールしようと言ってくれたので一緒に行くことにしたのですが最後の10kmはキロ5分ペースで引っ張られました。

2015年は陶山さんとゴール、今年は平野さんとゴール。自分は本当にいいラン友を持ったなと嬉しくなりました。多分一人だったら金沢市内はウイニングランのつもりでゆっくり走ったと思いますが平野さんに追いついたお陰？で200%燃え尽きました。記録は全くダメでしたが本当に充実感があるゴールでした。

この大会は本当に日本一の大会だと思います。萩往還のような歴史ある素晴らしい大会も来年で終わってしまいます。さくら道国際ネイチャーランは末永く続いてほしいと切に願います。

今回もスタッフ、ボランティアの皆さまに大変お世話になりました。

お陰さまで今回で10回目の完走を達成しましたが、簡単には完走させてもらえませんでした。初日は強い日差しのもと80k過ぎから軽い脱水症状で身体に力が入らなくなりました。夜になって落ち着くと今度はひどい睡魔に襲われ蛇行走行となりました。レース後も数時間、胃がむかむかして今回は身体のダメージが大きかったです。記録はベストより4時間以上遅く、力が落ちたなあと思います。そして、区切りの10回目の完走を機に身体へのダメージも踏まえてそろそろ卒業しようかとも考え始めています。

仮に卒業となっても皆様と築きました交友関係は維持させていただき、今後もさくら道国際ネイチャーランに何らかの形で貢献したいと考えております。

引き続きよろしくお願いいたします。

(追伸) facebook やっています。さくら道国際ネイチャーランで出会った皆様からの友達リクエストを歓迎します

(別表) さくら道国際ネイチャーラン(250k)戦歴

回数	日 時	記 録	順位	備 考
1	2005/4/23-24	31時間29分	17	道を間違える(五箇山手前左折せず5k直進)
2	2006/4/22-23	28時間27分	9	ひるがの分水嶺手前で左脹脛痙攣
3	2007/4/21-22	26時間22分	3	4位ランナー(2人)と5分差の大激戦
4	2009/4/18-19	27時間41分	2	Group1で出走し途中で会ったランナーは2人だけの珍事
5	2010/4/17-18	25時間35分	2	
6	2011/4/16-17	26時間11分	2	
7	2012/4/21-22	28時間21分	10	48 エイドで走れなくなりゴールまで歩行
8	2014/4/19-20	29時間40分	17	飯島トンネル内で転倒し額を強打
9	2015/4/18-19	27時間55分	8	
10	2016/4/16-17	(25時間42分)	(13)	準完走223k、45エイド(228.6K 8時45分頃着)
11	2017/4/22-23	29時間49分	19	

僕にとって4度目のさくら道は、100km過ぎでの膝の故障で途中棄権と無念な結果に終わりました。参加者全員での完走が目標でもあるこの大会、自分は昨年以上の走りをしようと時間ばかり気にして、完走ありきでプランを考えていました。今思えば完全に勘違いしていました、これは。反対に土台から積み上げていたならまた違っていて、怪我もしなかったのでは。心の油断で足をすくわれたと思います。この結果を教訓にして再スタート、またさくら道を走れるように。閉会式での完走者の皆さんがとてもカッコよく、羨ましく見えました。あと、総評の中で託児所の話がチラッと出ましたが、冗談ではなく出来ればいいなと。若者にはありがたいし、年配者には夢があると思います。

大会関係者の皆様、有難う御座いました。

兼六園まであと約 20km。目標としていた 30 時間以内での完走を目前に、
昨年のおくら道国際ネイチャーランは悪天候のため、
ここで終了となりました。
それから 1 年。幻の目標達成を実現するために、
再びこの舞台で走れるのをずっと心待ちにしていました。

本番当日。体調は良好。天候は土日とも晴天。
今年は絶好のコンディションで走りました。
しかしながら、実力が昨年やや劣化していたようで、
真剣に走ったものの、美並では昨年より 10 分遅れ到着。
信号や踏切待ちによる影響だと考え、気合を入れ直して
白鳥まで頑張るが、昨年より 40 分遅れて到着。

体力の消耗が激しく、白鳥から先は冷たく厳しい向かい風が
身に染みました。この状態では、目標達成は無理と判断。
真剣に走っていた中で、他の選手や、ボランティアや応援の方々との
交流が例年より少ない事に気が付き、後半は人との交流を最優先に走りました。

エイドではボランティアの方々と、コース上では他のランナーと、
よく話しました。英語や他の外国語も苦手ですが、
身振り手振りや表情だけでも気持ちは伝わるようで、
海外のランナーともレース中に交流を深めることができました。
今回で 8 回目のおくら道、33 時間 07 分で完走という結果でしたが、
今までで最も多くのランナーや関係者の方々と交流を深め、
かけがえのない関係を構築できたと思います。

今年もたくさんの大会関係者、ボランティア、ランナーの方々に
お世話になりました。来年もまた、この感謝の気持ちを忘れずに
走りたいと思いますのでよろしくお願いします。

【完】

初参加の昨年に続き今年も選考していただき、さくら道の舞台に立つことができました。しかもゼッケン12番という若い番号で、最終組みスタートという昨年の初出場の時とは違った緊張を感じていましたが、スタート前に№9 臼井さんや№24 久一さんとお話することで緊張がほぐれました。また、№8 日吉さんには「さくら道は2年目の方が難しいよ。去年のいいイメージも大事だけど、慎重に行ったほうがいいよ。」とのアドバイスもいただき、前半は特にペースアップし過ぎないことを意識して走りました。走り出すと去年のことを思い出し、楽しくなってきましたが、これからの長い長い道程を考えると不安になることもありました。それでもエイドごとにパワーをいただき、さくら道を楽しもうと考えようになりました。分水嶺までは坂道で少し疲れていましたが、個人的に夜間走が好きなので楽しくなってきました。五箇山タクシーエイドでは、去年はこのエイドが疲れの頂点でカレーを食べられなかったのですが、今年はここで元気にカレーを食べられました。特にトッピングの温卵が最高でした。またエイド名は忘れたのですが「ここから残りフルマラソン2本」と書いてあるエイドがあり、昨年もエイドボランティアの方々と「フル2本って考えたら余計に疲れますわ～(笑)」という同じ会話をしたことを思い出して爆笑しました。夜間走は少し寒かったのですが、去年の強風のことを思えば走り易かったです。いよいよ昨年、大会中止を宣告された45エイドに到着しました。昨年と同じエイドスタッフの方がいらっしゃって、昨年一緒にエイドのテントを畳んだ話などで盛り上がりました。さあここからが私にとって未知の距離です。ここからゴールまでは本当に疲れしました。気温も上がってきたのに、夜間走のままウインドブレーカー等を着たまま走っていたことも原因でしたが、冷静な状況判断が出来ないほど疲れていたのかもしれません。それでも歩き混じりながら少しでも前へという思いで進んでいくと、兼六園のお客さんもチラチラ見え出して感動のゴールです。ゴールの少し前から男性スタッフさんに誘導していただいて泣きそうになります。そして沢山の桜色のジャンパーに佐藤桜。さくら道完走の夢叶う。一生忘れることのない光景になりました。

最後になりましたが大会関係者の皆さん、沿道で応援していただいた方々、エイドスタッフの方々、この大会に関わってくださった全ての皆様、開会式からの4日間は最高の時間でした。来年もお会いできることを祈っています。本当に本当に・・・

ありがとうございました！

上田敏久

2017 さくら道国際ネイチャーラン回想録

ゼッケン No. 14 氏名 渡辺正樹

4年連続4回目。

私はマラソンの中でフルを最も重視している。42歳で本格的に走り始めて44歳でサブ3を達成してから、その維持に何物にも代えがたい価値を置いている。

毎年10月から試合を詰めこみ今シーズンは9本にエントリーしたものの、練習不足がたたり凡走を繰り返していた。原因は自分にあるのだが、振るわない記録が積み重なるとさすがに元気もなくなってゆく。それだけに、2月の大会で天候にも恵まれて一発逆転の結果が出た時の達成感は大きかった。マラソンの神様から「あと1年は続けて良い」と許しを得たような心境になった。この時点で、私の中で今シーズンは終了した。しかし、さくら道の前週まであと3本のフルが残っている。DNSはしないと決めているので、こなさねばならぬ。義務感に駆られての遠征、出走は心身ともになかなか辛いものがあった。

そんな状況で迎えた2017年さくら道国際ネイチャーラン。疲労の蓄積に移動スケジュールの厳しさも相まって、開会式の最中はどんよりとした倦怠感に包まれていた。果たして完走できるのだろうか、いつもは心地良いセレモニーでこのような気持ちになるのは初めてだった。

200km超のウルトラは、疲労が抜けていなくてもさほど影響はないと考えていた。しかし、そう甘くはなかった。ペースが上がらず食欲も思わしくない。前週の大会で26℃の酷暑を体験していたことから、気候が快適に感じたのは救いだった。

スタートから程なくして記録は狙えないと判断して、とにかく疲れをためずに大鋸屋まで移動しようと考えた。白鳥到着はベストから1時間8分遅れていたが、さほど気にはならなかった。その後もきついつと感じたら躊躇せず歩きを入れた。それなりに順調に進んで、大鋸屋には快調だった今年の2時間14分遅れで到達。これまでであれば必要以上に制限時間を気にするところであるが、4回目ともなると先のコースが分かっているので冷静でいられた。それでも以下の区間は長く感じた。角田交差点～道の駅福光、水芭蕉会朝市～鳴瀬元町、兼六園 3km 標識～兼六園下。

今回は記録にこだわる必要がなくなったので、精神的には終始、余裕があった。あらためて時間を気にせず走るのは良いものだと思った。記録に反して、これまでで最も楽しい250kmだった。コンディションが万全でないなか2時間近く余裕を残して完走できたのも自信になった。唐突ではあるが、大鋸屋で食した牛丼が大変に美味しかった。

今回も大会を支えて下さった全ての皆さま、共走した選手に感謝します。また元気でお会いしましょう。

渡辺正樹

2017さくら道国際ネイチャーラン回想録

No.16 池田和義

2017さくら道国際ネイチャーランに参加のランナーの皆様お疲れ様でした。大会を支えて頂きました大会関係者およびボランティアの皆様有難うございました。

22年ぶりに関東に転勤となり、慣れない生活の中で、練習場所と時間を確保するのは大変でしたが、無事、18.5回目の2017さくら道国際ネイチャーランを完走することができました。また、250キロクラスのレースとしては、スパルタスロン13回の完走を含めて、35.5回目の完走を達成することができました。

今年は、2日間を通じて、天気も良く、強風も殆どなくて良好なコンディションで走らせて頂きました。毎年同じですが、ボランティアの皆様の応援が心の支えとなりました。

さて、レースですが、例年と同じく、CP1の67キロ付近で早々体調を崩し、体調が回復？しかけたのは、日も暮れた白鳥を過ぎてからでした。この状況は、毎年折込済みですが、今年は例年になく登りは練習不足でしたので、ひるがの高原の登りは、苦しい思いをして走りました。莊川桜以降は、暗い中を順調に走行したためか、あまり印象に残っていませんが、途中、救急車が往復したのは記憶に残っています。白川郷に到着したのは深夜3時過ぎでした。白川郷以降のトンネル群を抜けて県境周辺を通過して、ささら館を通過するころには、辺りは明るくなっていました。五箇山では体力が残っていたので、ゆっくりですが走って登りきることができました。その後、五箇山トンネルを出た後も、下り坂を、めずらしく順調に下ることができました。大鋸屋以降は、昨年走ることができなかったコースであり、とても新鮮な気持ちで走ることができました。石川県境を越えた後の下り坂は、さすがに足にきていたせいか、とても苦労して下りました。森本から兼六園までの道のりは、表示された距離以上に永く感じられました。結局、午後1時前にゴールすることができたのですが、今年はゆっくりではありましたが、殆ど歩くことなく、マイペースで最初から最後まで走り続けることができました。

最後になりましたが、主催者の皆様には、今回も素晴らしい大会に参加させて頂き有難うございました。来年以降も、できる限り1回でも多く参加させて頂きたいと思っておりますので、今後とも宜しくお願い致します。

2017年4月28日

2017 さくら道国際ネイチャーラン回想録

ゼッケンNo. 17

氏名 長谷川 雅也

私は今回で三回目の出場となりました。ですが、自弊の力及ばず、途中棄権してしまい、今回私の出場を決めて下さった関係各様様の期待を裏切る形になり本当に申し訳ありませんでした。思い起せば大会四日前に発症した腰痛により、直前まで軽い運動すら出来ない状態にあったことにより、急激な運動に身体が驚いたのでしょうか、No.13エイドを過ぎた直後から両側の横腹から呼吸困難なまでの「~~引きつけ~~」が発症してしまいました。歩く分にはなんとかあったのですが、走り出そうとすれば再度発症してしまう、の繰り返しで少しずつ精神が削がれていきました。そんな中、夜間装具を20km以上先のNo.24エイドにのみ預けていたことも、マイナス要因となり、「このまま走り続けても駄目なのでは?」「周囲に迷惑がかかる!」といった悪影響の思い込みが重なり、結果的に第2CPにてリタイアしてしまいました。

大会から一月が過ぎ、あの時のことをよく思い出しています。「夜間装具は分散配置すべきだった」、「途中のコビニから調達できたのではないか?」「大会一週間前は負担の少ない動きを気にかけていれば」等。

今回私はリタイアしました。私のマラソン人生で一回目の途中自己申告による棄権です。その行動は、車の外自身に重くのしかかっています。裏返せば今回の大会での出来事が私のマラソン人生を見つめ直す機会となりました。来年以降のさくら道に出走出来るよう再出発です。再び逢えるように精進して参りたいと思います。

さくらランナーの皆様方、私は帰ってくるぞー!!!

毎回楽しい大会ありがとうございます。

おかげさまで今年は、昨年出来なかった 故 白潟道博と一緒に兼六園まで走り切ることが出来ました。ありがとうございました。

また、さくら道国際ネイチャーランを目標として開催した愛媛県での「瀬戸内行脚」で今回の選手選考していただき、本家に認められたようで大変うれしいです。

今回で8回目の参加になりますが、毎回いろいろな顔を見せてくれるさくら道。エイドのスタッフの方々にも顔を覚えていただけるようになり、みなさんに温かい声をかけていただき本当に居心地のいい大会です。大会期間中は終始同窓会のように、いつまでもこのままでいたいと思うくらいです。

これからのランナーのためにも、いつまでも初心を忘れることなく感謝の気持ちでお手本の走りを見せることが出来ればと思います。これからも自分が走られる間はさくら道国際ネイチャーランに参加し続けようと思いますので、引き続きよろしくお願いします。毎年書かせてもらっていますが、いつものようにどのエイドスタッフも、ランナーのことを考えて頂き素晴らしい対応をしていただきました。また、励まし、応援の言葉で背中を押して頂いて次のエイドまで気持ちよく走ることができました。やはり、ネイチャーランは日本一の大会です。



最後にスタッフの皆様、お世話になりました。また、来年も引き続き宜しくお願いします。

河内勇人 & 白潟道博

2017 年 さくら道国際ネイチャーラン回想録

ゼッケン No.20 中嶋 剛

実行委員の皆様，ボランティアの皆様，そして共に走ったランナーの皆様ありがとうございました。昨年の悪天候から 1 年，佐藤桜にたどり着くという目標が無事に達成できたことに感謝しています。

レース中は苦しい時間帯もありながらたくさんの方々に応援していただき，元気，勇気をもらい心折れることなく兼六園まで走ることができました。正直，大会に備えて万全の準備ができたとは言い難い状態でしたが、『絶対完走』、『感謝』、『笑顔』を最低限の目標として走り抜くと心に決めておりました。

150 km 付近まで共走していただいた同じ広島から参加の上田さん，そして最後の 20 km スイスから来られた BUNDI Marco 選手と走れたことは一生の思い出です。

いまこうして無事に回想録を書けることに感謝し，またこの大会に挑戦できるようランナーとして，人間として成長したいと思います。

『さくら道，最高！！』

感謝

中嶋 剛

2017 さくら道国際ネイチャーラン回想録

ゼッケン No. 21

氏名 安孫子 亮

今年もこのさくら道国際ネイチャーランに参加できたことを本当に嬉しく思います。全国各地の変態ウルトラランナーと再会できたこと。中でも初めて選考された 2008 年、翌 2009 年に一緒に走った千木良さん・嶋津さん、小河さん、加藤恵美さんらと再びスタートラインに立てたことが嬉しかった。超ウルトラマラソンの原点に返ってきたような心境でした。

そして今年一番の思い出は、木曾さんとの長距離に及ぶ並走です。
25km から 90km くらいまで？ は多少離れたりしつつも、ほぼ同じ位置でライバルとして走り、168km からゴールまでの約 80km は励まし合いながら兼六園を目指す仲間として並走させていただきました（私がだいぶ頼ったという感じかもしれませんが。。。眠くなった時に話し相手になってもらったりして。。。）
木曾さん、どうもありがとうございました。

大会スタッフの

「いい大会にしたい」「一人でも多く完走してほしい」「大会を継続したい」という熱い思いを今年もたくさん感じました。参加を重ねる毎にその強さが増しているように感じます。各エイドでのおもてなしに癒され、ボランティアの方々の明るさに励まされ、前に進むことが出来ました。日置市長の ひるがのでの応援や、閉会式でのお声がけも大変嬉しかったです。
その思いに応えられるような走りをこれからも磨いていきたいと思います。

来年の 25 回記念大会を、楽しみにしています！

3回目にもなると顔見知りとなる方々も増え、心にも少しゆとりを感じられるようになった。初参加の時の緊張感と比べれば何倍、何十倍の違いで随分と落ち着いて時を過ごすことができた。開会式におけるご挨拶では“さくら道とスパルタスロンの『物語』”に感動しながらも、既にさくら道は始まっている心に沁み込む感覚を覚え、改めて背を正し、身を引き締める思いの時間となった。

開会式の後、宿に入り大会前夜の準備を終えて早目の就寝。予定時刻より少し早く目覚めたが良く寝ることが出来た感じだ。昨年までの寝つきの悪さや浅い眠りで逆に疲れが増したような記憶と比べれば随分とスッキリとした朝を迎えることができ、御蔭で早目の準備と朝食をゆっくりしっかり取ることができた。宿は名古屋城から少し離れた所を利用したが、歩く心にもゆとりを感じられた。最終荷物も預け、準備体操にストレッチ、トイレも済ませ準備万端、天気も心も晴々でした。

スタート位置に整列。先行組に声援を送りながらラスト前組でスタート。門付近では、毎回、盛大な声援に応えることも出来ず緊張を抱えたまま駆け出しであったが、今年はそのゆとりが逆に災いして、門を出た直後の早々に足を挫く羽目になってしまった。それでも大事に至らなく、これは「最後まで気の緩みを怠りなく」のメッセージと捉えるとした。この組ともなると、まさにエリートランナーが多く学ぶことも多い。私はまだ経験も浅いし、この組でいられることは偶然の産物と言っても過言ではない。私が初めて参加させていただいた際の優勝者もいる。去年は、体調不良と天候の影響もあったのこととお聞きしたが、一緒できることに格別の喜びを感じ、暫く一緒させていただいた。勿論、私にはオーバーペースであったことは言うまでも無い。愛知県内は信号機に助けられながらも、何とか勝手に付いていくことが出来たが、岐阜県に入ると信号機もなくなり、あっという間に後ろ姿は見えなくなってしまった。彼らのフォームなど見ているだけでも学ぶものが多く、幾度か真似をしてみたが付け焼刃で速くなる物でもなければ楽になるわけでもないことは説明するまでもない。それでも少しでも一緒できたことが嬉しく思える時間であった。

60km 過ぎからは一人旅が多くなった。途中、幾人かに抜かれることが増えてきたが、先の長いことなどでマイペースを維持することを心がけた。ふと今年は女性ランナーに抜かれることが多かったことも印象に残っている。女性が参加される事だけでも尊敬に値するのにスピードも備わって“晴らしい”の一言につきる。日中の暑さも気になりだしたが予測していたことでもあり天気の愚痴を言うつもりはない。エイド毎に水を被り用意していたスポンジを湿らせ帽子の中に忍ばせて走ることで、脳天が冷やされ気分よく走ることが出来た。コースに関しては、粗把握しているつもりであるが、要所不安なところもあり、ポイント所のみ縮小コピー図を持参、併せて疲れや眠気対策として歌詞カードも携帯した。とても人には聞かせたものではないので、周りに人がいないことを確認してから、声を出して歌いながら走るのもまた楽しみ方の一つ。しかし、このカード類も 220 キロを過ぎたあたりで落としてしまった。残念であったが市街地に入るので地図も歌も不要となっていたので助かった。終盤近く、47 番エイドで過去 2 回ともお世話になった快速ランナーと一緒に走った。ユックリゴールをと考えていたが、考えと走りを改め、残り 10km は本レース最速タイムでゴールまで一緒させていただいた。佐藤さくらの前、二人で記念撮影は絶頂の歓喜。また、昨年に続き同県から参加した唯一の女性ランナーも無事のゴールを後ほど知り、2 年越しの思いを達成したことも嬉しかった。この先も、回を重ねる毎に、人と人との絆が生まれ広がり、それがやがて佐藤さくらの思いに重なればと、まだまだ永い話と思いますが日々精進してまいりたいと思います。ありがとうございました。

実行委員会、ボランティアの皆様ありがとうございました。
2016年に初出場し、五箇山トンネルを超え坂道を下っている途中で
大会中止を告げられました。
あれから一年、やっと完走を果たしました。

鷲ヶ岳や明宝、ウイングヒルズ等にスキー・スノボでこの20年くらい
年に数回訪れているのですが、このレースを知ったのはつい3年ほど前
スタッドレス履かせた車で上る道を、まさか自分が春に徒歩でやってくる
とは思いませんでした。

今年で佐藤良二氏の享年に並びますが、昭和一桁生まれの彼がどうして
「太平洋と日本海をさくらで結ぼう」と思い至ったのかは、
豊かな時代に育った私には多分理解できないのだろうと思う。
ただ、そんなバカげたことをしてくれたおかげで、こんなバカげた
楽しいレースが開催されることになった。

佐藤良二さん有難うございました。

今年(2017年)、第24回目の「さくら道国際ネイチャーラン」が開催され、大会を無事に終えることができましたこと。そして、私自身もご縁をいただき、皆様と一緒に参加させていただきましたことについて、支えてくださいました関係者の皆様、ボランティアの皆様、スポンサーの皆様。共に走らせていただきました選手の皆様、その他、関わる全ての皆様、応援に来てくれた仲間に、心から深く感謝の意を表します。本当に有難うございました。

私にとって、4回目の「さくら道」は、大きな不安を抱えての挑戦でした。昨年(2016年)11月に鼠径靱帯を痛めてしまいました。治療に時間を費やし、思うように練習ができず、大会の日が近づいてくるにつれ、不安は増していくばかりでした。「本当に走れるのだろうか？」不安から迷いが生じ、後ろ向きの気持ちは、棄権を考えるようにもなりました。しかし、私は本当に幸せ者でした。その後、多くの皆様に激励を受け、本気になって、挑戦することに決意をすることができました。特に大会同日(23日)。日本代表選手の伴走者として世界の舞台、ロンドンマラソンに挑まれた、さくら道の先輩方には、「お互いに頑張ろう！」という言葉と共に、「走りたくても走れない方々の想い」「最後まで自分に負けない気持ち」「全ての方々への感謝の気持ち」を強く持つこと。さらには、「佐藤良二さんの遺志を継いで走ること」「集中し、丁寧に、真剣に走ること」「いいかげんな走り方をしないこと」の助言をいただきました。

大会の当日は、天候に恵まれた最高の朝を迎えることができました。会場に到着し、開会式を終え、スタート地点に立つと、自分のことしか考えていなかった愚かな自分に気付かされました。そして、たくさんの方々の支えによって、この日を迎えることができたことを実感いたしました。大会に関わる全ての皆様から「人の温かさ」を受け、感じることで、自分が持ち続けていた大きな不安は安心感に変わり、そして、コース上で見られた美しい桜の花は、気持ちを落ち着かせてくれました。

「みんながみんなのことを思いつくりあげる大会」この「さくら道」の最大の魅力を身体で感じ、皆様の献身的なサポートと大自然の恵みを力に変えて、最後まで走りきることができました。

閉会式にて、日置市長より、お話がございました。何かと閉塞感を感じる昨今の情勢。国や地域、人と人の間に、壁や塀ができて、ふさがちになる傾向。私自身もそうでした。気持ちに余裕がなく、うつむき加減になり、回りが見えなくなる。心に壁ができていました。今年の「さくら道」は、私の心の壁を取り除き、挑戦することの大切さ。お互いに理解し、信頼し、助け合う。心と心の通じ合い、支え合いの大切さを教えてくださいました。大会を通じて、皆様と一緒に時間を共有させていただけたことは、素晴らしい、最も貴重な経験です。この経験は、また一步、私自身を成長させてくれました。この喜びと感動。感謝の気持ちを持って、今後の人生に役立てていけるように努力して参ります。本当に有難うございました。

今年、第24回大会は、「白山開山 1300 年」という記念の年にあたり、歴史と文化を思いながら、走らせていただくことができました。そして、来年(2018年)、第25回大会という1つの節目を迎えられる「さくら道」は、より一層に、意義のある大会に発展し、「佐藤良二さんの遺志」が大きく、大きく、世界中に広がりをもたせる素晴らしい大会になりますことを願っています。

また、皆様にお会いできる日を楽しみにしています。

2017 さくら道国際ネイチャーラン回想録

ピッケンNo.25 氏名 木野 市一

今年ではや3回目の出場となりました

初めて出場した時は、1回走る事が出来ればそれで良く、未知の領域への冒険感覚で出場した事を覚えています。

2年目の出場は、序盤に無理な走り方をして前半で脚が痙攣し、後半はかるうじて歩かない程度のスピードとなり苦しみました。

今年は過去の経験を踏まえて最後まで無理をしないで、変化するコンディションに合った走り方をしようと考えていました。

22日 6:12名古屋城を第5組でスタート、幾度か夢見た瞬間であるので気持ちは昂っていましたが、今後の事を考えると少し不安でもある、例年ですが序盤は多くの選手と並走し時折会話をしながらの走行です、年々顔見知りが増えてうれしいばかりです。

第1CP「道の駅」美並(67.2km)に13:09に到着しました、予報通りに気温が上がり20℃を超え、山側からの向い風が強くペースがあがらないと感じました、徐々に選手が散ってきたので会話も少なくなり何かしらに耐えている時間が長くなってきました。

第2CP 白鳥ふれあい広場公園(106.9km)に17:44に到着しました、ライトを装着しましたが防寒は次のLエイド高鷲(123.9km)にあり、しばらく寒さをこらえての走行です。

第3CP 荘川桜(143.0km)に22:39に到着しました、疲労と眠気との戦いでした、ライトの照らす路面を見てひたすら前へ進む孤独な時間が続きます、エイドの明かりが救いの様に感じますが、すでに食べ物を受け付けられないので暖かいお茶などをいただき出発です。

第4CP 道の駅白川郷(172.6km)に2:32に到着しました、15分程度仮眠を取りました。夜明けを待ちどうしく走っていたところに、足が重たくなってきている事を感じました、ペースが落ちる事は予想していましたが、いざそうになるとやはりショックです。五箇山タクシーエイドでは同郷の石川県の友人が名物であるカレーをご馳走してくれました。五箇山の登りは歩きましたが、丁度ここまで同じペースで進んできた春田さんと話しながら歩いているとそれほど長くは感じませんでした、頂上に近づいた時に妻が応援にかけつけてくれました、地元石川県に近づくにつれて気持ちは晴れ晴れ充実していました。

第5CP 南砺市大鋸屋(212.0km)に8:50に到着しました、蔵原口エイド(228.6km)には、地元の後輩たちとその家族が応援にかけつけてくれました、サプライズ的な応援に感動し胸がいっぱいになりました。昨日より自転車で応援する友人、石川県より並走してくれる友人、先回りして写真を撮ってくれる先輩、自分はなんと幸せ者なのかと...

兼六園ゴール 23日 14:16 所要時間 32時間4分 長い旅が終わりました。

さくら道国際ネイチャーランに係るスタッフ、エイドの皆様のおかげで今年も最後まで走る事が出来ました。同じく出走したランナーの方々からも力をもらう事が出来ました、ありがとうございます。そしてお疲れ様でした。

今回で17回目の参加、連続9回、計11回の完走ができました。昨年の幻の中途完走？のお蔭で、完走記録を伸ばすのが1年遅れとなり、ひとまずの目標である15回完走は自身の年齢が66歳の時となります。体調管理をしっかり行って頑張りたいと思います。

昨年とは違い、特に雨の心配もない好天でしたが、前半の向かい風の強さには閉口しました。場所によってはほとんど平地にもかかわらず上り坂を走っているようでもあり、大いに体力を消耗しました。こんな向かい風を経験した記憶が過去にもあります。その時は風による体力の消耗などという走りにくさより、左目の視野が白濁し、視力低下がおきてしまい、美並を過ぎた頃から本当に困ってしまいました。特に夜間の山間部に入ってから症状が酷く、後半はまるで片目のみで（この片目すら視野が白濁し）足元が良く見えず、何度も段差に躓いたりしながら走りました。幸いこの症状は、ゴール後の入浴を済ませたころにはかなり解消し、一晩寝た後の翌朝にはほとんど気にならない程度に回復しました。この原因が強い紫外線と、目に風が当たることでの乾燥にあるらしいとのことで、その後は対策として、クリアレンズのサングラスを着用することで直接風が目にあたらないように注意していました。しかし今回、そのサングラスを高鷲のエイドステーションで一旦はずした時に、掛け忘れて走り出すという大きなミスを犯し暫くサングラスがないまま走ることになり、またもや片目の視野白濁が起こってしまいました。幸いにもスタッフの配慮で、サングラスは4つ先の牧戸のエイドで受け取ることができ、これ以上症状が悪化することなく済んだようで本当に感謝しています。

その後は、久しぶりに味わった夜間の猛烈な睡魔との戦いも夜が明けてしばらくで無事乗り切ることができ、胃の不調も二度おきましたが二度とも胃薬の服用で見事に回復しました。しかし、城端駅前の歩道の段差で躓いて右膝を打ち打撲と擦過傷を負った時には、さすがにこれは不味いことになったと思いましたが、意外にも走行への違和感はさほどのものでもなく、結構しっかりしたペースでその後も走ることができ、無事完走ができました。また来年の完走を目指して、一年間の精進をしたいと思います。

ゼッケンNo.27 蠣崎 まな美

大会スタッフの皆様、ボランティアの皆様、今年も手厚いサポートとあたたかい応援、励ましをありがとうございました。

万全の体調ではありませんでしたが、それだからこそ、一步一步を大切に楽しんでさくら道の旅をしようとスタートしました。ゆっくりと走っていると、体調の不安はなくなり、心も足どりものんびりと心地良く、さくら道を走らせて頂ける幸せでいっぱいになりました。エイドのひとつひとつが楽しく、元気をたくさん頂きました。

去年の暴風をはじめ、雪や雨、寒さ、暑さなど、これまでいろいろな気象状況がありましたが、今年は開会式、閉会式を含め4日間を通してお天気に恵まれました。星空がとても綺麗で疲れを癒してくれましたし、爽やかな風はほてった体を気持ちよく冷やしてくれました。

内臓が弱って水分補給もできなくなったり、苦しい場面はありましたが、それも含めて、心から楽しく幸せな時間を過ごすことができました。

このようなステキな大会を開催していただけること、スタッフの皆様の素晴らしいさに、ただただ感謝、感謝です。そしてこの大会に出会えたことは私の宝物です。

また走らせて頂けますように、心身ともに精進したいと思います。

主催者ならび大会関係者の方々、ボランティアスタッフの方々、本当にありがとうございました。今年も気持ちよく走らせていただきました。

昨年に続き二度目の出走でした。昨年は思い半ばでしたが、二年越しの佐藤桜に届くことができました。今年も開会式では素晴らしいランナーのその端っこに入れてもらっていることに感動しました。

想定より第一 CP まで、タイムを見ても速く入ったわけではなく、気持ちよく走った感じなのですが周りに飲まれたか、昨年より状態が良くないのは理解していたのに、そこそこ走れるじゃないかと思って走ってしまい。はっきり言ってここで脚は終わってしまいました。

第二 CP まで、つりそうになりながら進みます。かなり歩きが入ります。

自分の脚にお願いしました。『何とか白鳥の第二 CP まで連れていってくれ』

脚を温存しながら進むことに。脚をピクピクさせながら歩いていると

片桐さんから『そんな時はゆっくり歩く』アドバイスを頂き

少し走れるときに、小川さんから『走れるときに脚を使いすぎない方がよい』アドバイスを頂き。

制限時間の 1 時間前に何とか第二 CP へ到着。

ここからひるがの分水嶺まで登り区間、夜になって、登りだして、冷えてくる。

昨年のタイムで設定したので装備品の配置が遅めになっていてその上、動きも悪いので余計に寒い。

ウエアは変えていくつもりだったのですが、どんどん重ねて行くことに

T シャツ+ライトウィンドブレーカー+ロング T+普通のウィンドブレーカー上下

分水嶺を越えて下り基調に入り、下り苦手なのに傷んだ脚ではより慎重に下る。

昨年は調子よく走っていたのか眠かったのかこの辺の記憶が無い、小川さんが一緒に走ってくれ何とか第三 CP へ到着

この先の白川郷が一番寒いと踏んで手元にあるウエアすべて着こんでスタート。

進んでいると明るくなってくる。昨年は暗闇の白川郷だったのが

今年は観光できるじゃないかと思いながら、焦りながら

第四 CP へ昨年より一時間遅い。運よく眠くならなかったのとにかく前に

ここからトンネルの多い区間、細い歩道、水たまり、前後のランナーに気を使いながら進む

トンネルを出ると少しペースを落として足を休ませながら進む。

昨年は暴風雨の中、身体振られながらゴールを目指していたのを思い出す。昨年はあんな天気でも前に進んでいたのに、よたよた進む

そして、五箇山タクシーに、昨年より一時間遅い 9 時 20 分到着。

防寒のウエアを一気に脱いで、すぐに行かないと時間がないと思っていたら

チームメイトでエイドスタッフ小泉さんからみんな食べてるか大丈夫とカレーを頂く

昨年はここで足止め、中止だったので、この先は未知の世界、不安に思っていると

太田君が樋口さんから五箇山の上まで歩いて 45 分、そして 11 時 30 までに

第五 CP に入れば大丈夫と言われているのを聞いて、勇気づけられエイドを出しました。

しかし、ダメな脚では 50 分掛ってやっと五箇山を登り

そこからまたトンネル、しかも長い、トンネル抜けると今度は長い下り。

11 時 30 分を死守するために苦手な下りを我慢して下る。

そして、何とか 11 時 30 分第五 CP に到着。あと、フル 1 本分！何とかできるかと思える。

しかし、走ってみるとここから長い。エイドとエイドの間大した距離ではないのになかなか着かない。

そして、最後の難関、富山から石川への県境の山、エグイとは聞いていたけど振り返って見える。

第五チェックポイントの後、見えていた人達がどんどん離れていく。

そして、落ちていったと思ったベテランのランナー達が上がってくる。この方々は強いなとつくづく思う。

残り 10 キロ近くなった時、近くを走っていた、もへいさんから、残りうまく走ると 35 時間切れるぞと言われ、最悪脚が終わってもゴールは出来るかと思い、行けるところまで行くことに

頑張っているがどれぐらいスピード出ているかわからない

35 時間切れるのか？行くしかないけど。金沢の街に入ってきて信号につかまることが増えてくる

止まるたびに脚が固まってくる。

ピンクのスタッフジャンパーが見えてきた。

信号が！L 字に曲がるから、二回待ちか、17 時まわるか

スタッフの方から坂登ったら平坦だからと言われるが、坂が…、観光客…、見えた？

どれだ佐藤桜？右？、あ、これ、写真で見たことある。ピが先？、タッチが先？

二年越しの佐藤桜、何とか到着しました。

いろいろな方に助けて頂いてゴールできました。

ありがとうございました。

No30 千木良 淳

“さくら道国際ネイチャーランを医学的に分析”

人間の身体

速筋→摂取したブドウ糖と蓄えられたブドウ糖で動く筋肉

瞬発力の運動に使われるが、持続的に動くのは難しい。白筋

遅筋→自分の脂肪を燃やして作る“糖新生回路”によって動く筋肉

速度は遅いが持続的に動き続ける事が出来る。マグロの赤身

超長距離のさくら道は遅筋を主に使って走ります

(一部のエリートランナーは内臓がやられなければ、速筋だけで走り切ってしまいますが) その場合、遅筋を動かす“糖新生回路”(脂肪燃焼回路)が発達していれば、遅筋を動かす糖が沢山作られ走るのに有利になります。

私の場合、レース4週間前から1週間 朝 10km ラン 朝、昼抜きで夜 5km ラン

レース2週間前から1週間 朝 10km ラン 朝、昼抜きで夜 5km ラン

で、ハンガーノック状態で動き続ける練習をしました(ハンガーノック順応)

最初は動けなかった(動きにくかった)状態が次第にハンガーノックでも走れるようになってきます。今回 レース前、6時間ごと、レース後にケトン体、血糖値を測定しながら走りました(ケトン体は脂肪が燃焼した後の物質。高ければ、糖新生回路がしっかり動いている証拠)

考察

スタート2時間前におにぎりを一個食べる。スタート前のケトンは0.1 血糖は116

ケトンの正常は0.0ですが、私は普段の生活をしていてもケトンは0.2~0.6ぐらい出ています。ハンガーノック順応のおかげですでに、糖新生回路は動ける準備段階です。

ランナー達は速筋を使って、凄い勢いで抜いていきます。35kmにはNo53内田さんと最終ランナーになる(私は第5ウェーブスタートで、第6、7のランナーに全部抜かれ 第5ウェーブでも最終ランナー)

12時間経過 案の定 内臓がやられだして固形物を受け付けなくなる。そのため、血糖値が下がり(93)そのかわり、糖新生回路がしっかりと動き出す(ケトン0.9)

18時間経過 真夜中の12時。いつもは寝ている時間。コーラ、お菓子をちよつと摂取する程度しかとれない。ケトン1.6と今回の最高値!遅筋を使って 順調に順位を上げる。このまま どこまでも走り続けられるような感覚!!

しかし・・・白川郷手前5kmで突然、右股関節に激痛が走る。脚を着くと痛いので完全に

歩く状態になる。ひるがの高原からの下り調子のロードで股関節がやられたのであろう。やっとの思いで道の駅“白川郷”に到着。歩いていたので血糖値は上がり(138)そのため、ケトン値は1.3と下がってきた。ストレッチをするも痛みは変わらず。復活を信じて No90 鈴木君と歩いてゴールを目指すことに・・・

スタートから 24 時間。一時間半で 10km をゆっくり走ったり、歩いたり。走れないので血糖値は 141 と上がり、ケトンは 0.6 まで低下する。股関節は下りが痛い、登りとフラットの道は次第に走れるようになってきた。30 時間経過、ケトンは再び上昇を始め 0.8 になる。この頃より身体が軽くなった感じあり

途中で一緒になった No76 梅澤さんと一緒にゴール。私は 5 年ぶりの佐藤桜へのタッチとなる！33 時間 10 分 総合 45 位 血糖値 107 ケトン 1.0
人類史上初めて 250km のケトン体測定の実験は終了しました。

データ採取に協力していただいた横山先生、採血に協力していただいたランナーのみなさん、ありがとうございました。また、大会を通じてのスタッフ、ボランティアの方々あきらめずに完走できました。本当にありがとうございました。

血中ケトン体

ケトン体はアセトン、アセト酢酸、3-ヒドロキシ酪酸を総称したもの

正常値 総ケトン $0.074 \pm 0.002 \text{ mmol/l}$

アセトンは揮発性で呼気に排出される

アセト酢酸 $0.041 \pm 0.001 \text{ mmol/l}$

3-ヒドロキシ酪酸 $0.034 \pm 0.002 \text{ mmol/l}$

今回のケトンの測定はアボット社のフリースタイル プレシジョンネオを使用
もともと糖尿病患者さんの糖尿病性ケトアシドーシス（昏睡にいたる怖い病態）のために作られた器械を糖新生回路（脂肪燃焼回路）の活動性を見るために使ってみた。

そのため、アボット社にも正常の人の運動時のケトン体値のデータはない。

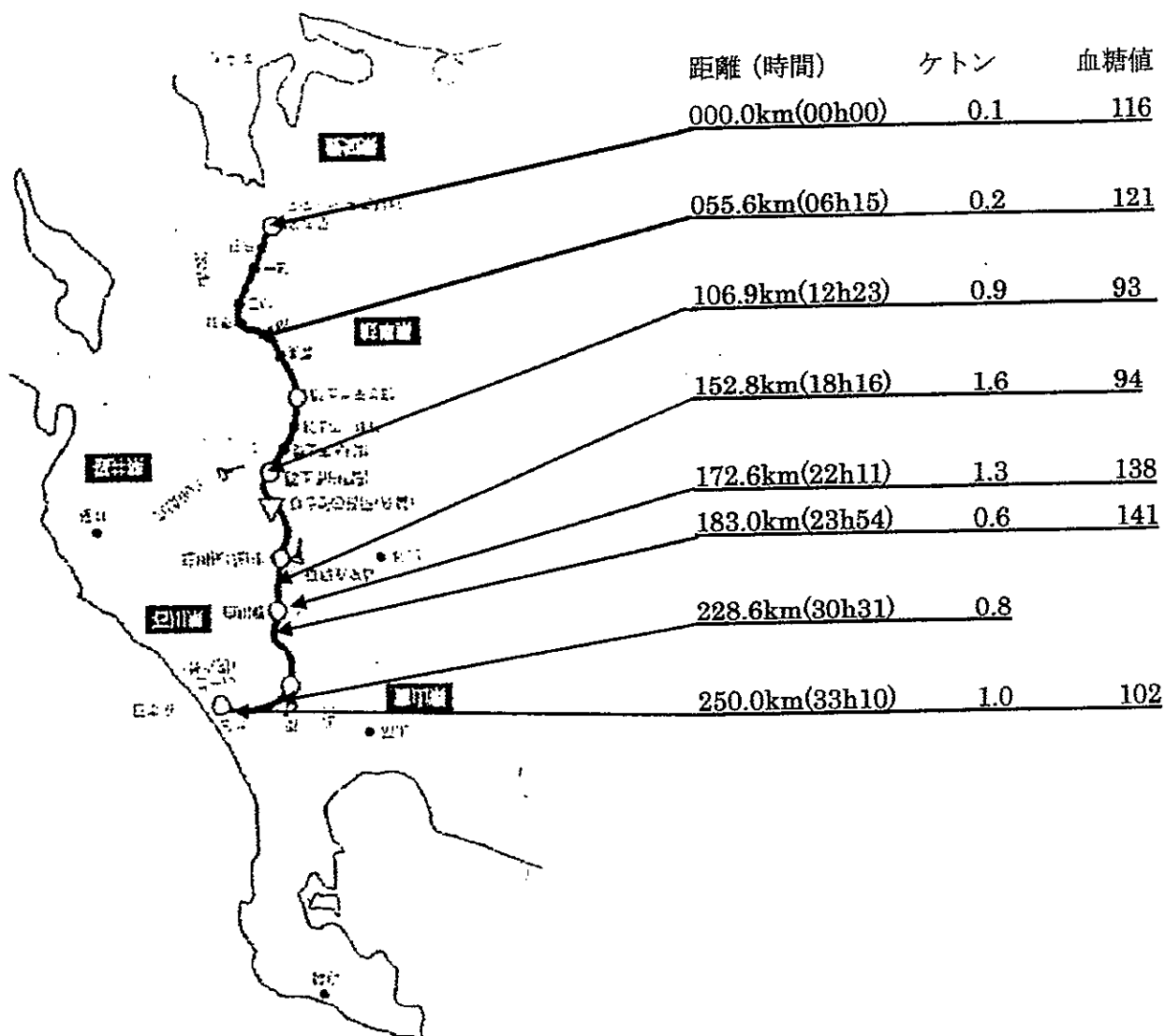
また、いままでケトン体を運動時に測定したりするデータはあるものの、ケトン体 特
にアセト酢酸は採血後に分解が進むため採血後すぐに測定しないと正確なデータが得られない。そのため運動におけるケトン体の動態の研究は進んでいない。

尿中のケトン体を測ることもあり簡便ではあるが、3-ヒドロキシ酪酸は反映しないので糖新生回路の評価にはうまく利用できない。

この器械は 3-ヒドロキシ酪酸を測定するが、その場で測定できるので 今後 アスリートの健康管理やダイエットにも利用されるのではと思っている

さくら道国際ネイチャーラン

ケトン体、血糖値を測定しながら走りました



No21 安孫子君 28 時間 23 分 総合 9 位

スタート前 ケトン 0.1 血糖値 133

ゴール後 0.6 107

No85 青谷さん 33 時間 08 分 総合 44 位

スタート前 ケトン 0.1 血糖値 121

ゴール後 0.7 110

No102 加藤さん 35 時間 53 分 総合 104 位

スタート前 ケトン 0.0 血糖値 103

No76 梅澤さん 33 時間 04 分 総合 40 位

30 時間後 ケトン 0.9 血糖値 105

ゴール後 0.4 95

No79 松下さん 33 時間 13 分 総合 46 位

ゴール後 ケトン 0.2 血糖値 104

2017 さくら道国際ネイチャーラン回想録

ゼッケンNo. 31 氏名 丸山 芳和

去年準完走、今年こそは兼六園までという思いで参加しました。

今年は天気予報は二日間とも晴れ、あとは走るのみです。

スタートして郡上八幡辺りまではゆっくり進みました。去年の失敗を参考に塩分補給を欠かさず進みました。白鳥へはまだ明るいうちに到着でき、ここではまだ余力を感じていました。

夜になり涼しくなったのか、更に順調に走れるようになってきましたが、今回はタイムより久しぶりの完走を目指していましたので、エイドで休みながら行くことに、御母衣の電源開発館では少し休むつもりが、マッサージが空いていたので折角なので遣ってもらったところ、左右のバランスが悪くなっていたようでした。その後は少し回復し走りやすくなりました。

明け方になるにつれ気温が低くなり、防寒対策を少な目にしていたため少し不安でしたが、まだ走れていたため、薄着で行くことが出来ました。

去年より1時間早く五箇山タクシーにたどり着きましたが、走りが辛くなってきました。梨谷トンネルまでの坂も殆ど歩いて、40番エイドは仲間が行っており、暖かい接待を受け気分よくトンネルを抜け下りを降りました。

大鋸屋は10時前に着き完走が見えてきましたが、かなり辛くなってきました。エイドではタコ焼きをいただき一服し、出発その先は走ったり歩いたりでなかなか距離が進みません、

やっとの思いで福光へ、そこで会った松枝さんと林さんと三人で励ましあい、引っ張られ、引っ張りゴールを目指しました。森本からは完全に足が止まってしまいましたが、頑張って三人でゴールすることが出来ました。

結果的に辛いレースになりましたが、エイドみなさま、周りの選手に助けられゴールできたと思いました。次回出るとしたら、いつも思うことですが、もっとしっかりトレーニングし余裕をもって走りたいものです。

今年で4回目のさくら道です。

まずは、規律正しい運営の皆様、笑顔で迎えて下さったボランティアの皆様、一緒に走ったランナーの皆様、応援してくれた友人の皆様、そして支えてくれた家族に感謝を申し上げます。なんとか今年も完走することが出来ました。

今年は、遅ればせながらスマホデビューを果たし、FBで他のさくら道ランナーと繋がりました。そこでさくら道に対する思いや、練習を共有出来た事で、モチベーションが上がって自分の練習にも打ち込めました。

僕のさくら道対策、作戦は『アリとキリギリス』のアリ作戦です。春から秋(100km)にかけ食料(距離・時間)を蓄え、冬(夜間)にそれを消費する。簡単に言うと、イケイケドンドンあとはケセラセラです。

第1CPの美並までは、いつものハイペース、このまま白鳥までと思った矢先、トイレで小便器が真っ赤に染まった・・・血尿・・・めっちゃ綺麗な赤・・・引くぐらい ^_^; 原因は当日朝に貼ったロキソニンテープ 50・・・必ず凝る両肩、必ず張る両大腿、痛めている右踵、不安のある腰に計6枚事前に貼っていた。

当日の暑さ、圧迫機能タイツによる密着、運動による新陳代謝の亢進により、皮膚からの薬の吸収が良くなって、薬を過剰に摂取した状態になった。これに腎機能が仕事放棄。早くもリタイヤがよぎる・・・

心が折れそうになる・・・でも足は元気だったので、とりあえず前に進む。

救世主登場！

トボトボ走っていると、声を掛けてくれた女性ランナーが、面識はないがテレビで見た事のあるランナーだ。彼女は、次のエイドで持参の経口補水液をペットボトルに分けてくれ、これを少しずつ飲みながら走ると良いよと渡してくれた。それを飲みながら走る。血尿は変わらなかったが、気分的に楽になる。癒しの笑顔だった。

第2CPに予定どおり明るいうちに到着。アリ作戦で言う食料は充分蓄えられた。これからそれを消費する季節になる。

血尿まだあり、加えて頻尿、排尿痛ある。これ以降は水分は水だけした。

走ったり、歩いたり、トイレに何度となく行ったりしながらも前に進んだ。

自分のテンポにあったランナーを見つけては、『すみませんが、後ろに着いて行っているですか』と声をかけ、引っ張ってもらったりもした。

なんとか夜を乗り切ったら、今度は睡魔が・・・

もう、ヘロヘロで39番エイド五箇山タクシーエイドに到着。去年のゴール地点だ。辛くて美味しいカレーをいただき復活！五箇山へ。

鳥山さんと柴田さんと藤田さんに長いトンネルを引っ張ってもらう。

一人じゃ歩きが入るが仲間と一緒にだと頑張れる。

41 エイドに到着。この辺りから左足の甲に痛みが出てきた。

完走は確信できたが、思うように走れない。走ったり歩いたり兎に角前に進む。

ゴールには金沢に住んでいる娘が出迎えてくれた。

兼六園の入り口から、一緒に走ってゴールに向かう。

「手を繋いでゴールしようよ。」

僕が言うと、娘は、

「ヤダ！ 恥ずかしい。みんな見てるし・・・」

と言って、差し伸べた手を笑顔で払う。

ゴール！

こう書いてみると、共走って言うよりも、助けられてばかりだなあ・・・

来年参加するチャンスを頂ければ、ランナーに元気を分けれる様なランナーになりたい。

2回目の憂き目となりました。

ここ4～5年、故障続きで、他参加大会でも以前のような結果を出せなくなりました。それでも昨年末辺りからは、質はともかく量の練習を積み、少しは良い感じだったのですが・・・

今年の大会では早くから筋肉痛が出現し、苦勞しました。西村さんら整体の方にマッサージをして頂き、気温が下がってから一度は盛り返せたのですが、なにせ登りよりも下りの方が脚へのダメージが大きく、他の方は「さあここから飛ばしていくぞ!」という五箇山トンネル出口から大鋸屋までは、逆に自分にはとても堪えました。結局、今年も「鬼門」福光でリタイア宣言となりました。自分より遅い到着でも完走されている方も居られるのですから、「頑張りが足りない」と言われたらその通りかもしれません。後で後悔しないよう、止める理由を自分なりに出したつもりですが、今は残念な気持ちでいっぱいです。

今は大事なものが無くなり、心にすっぱりと穴が開いたようです。やはり他の大会とは比べものにならないくらい思い入れの強い大会なのでしょうね。ですが、もともと楽天主気質（というか、忘れっぽい？）なので時間が経つと大丈夫でしょう。また練習してこの場に戻って来られるよう頑張ります。何と言っても、ずっと先輩の65歳過ぎの方も頑張っているのですから。

来年は今までの恩返しの意味も含め、何処かのエイドをお手伝いさせて頂きたいと思っています。その節は宜しくお願いいたします。

最後になりましたが、スタッフの皆さん、ボランティアの皆さん、大変お世話になりました。力不足で完走できませんでしたが、大いにパワーを頂きました。心より御礼申し上げます。

平成29年4月27日 記

2017 さくら道国際ネイチャーラン回想録

どっけん NO.37 氏名 吉川 宏司

今回で第15回のハーフを含め、10回目の参加となり、ハーフと昨年の準完走を除くと完走回数は8回となりました。

今年も、体調は決して万全ではなく、最近はいつも、完走できるか不安を感じながら参加しています。それでも、今年は天気恵まれ、前回より練習できたこともあって、途中で「やめたい」という気持ちも起こらず、気持ちよく走りきることができました。また、自分よりもコンディションが悪い状態で力走、完走した仲間の姿を見ると、まだまだこれから完走回数を伸ばしていけそうだという気持ちになることもできました。

4年前、後藤さんからいただいた荘川桜の苗は、地元高浜市の大山公園に植樹して1年が経ちました。いただいた5本とも、背丈が1mほどになり順調に育っています。桜の花を咲かせることを楽しみにしています。

大会二日間、ランナーを支えてくださったスタッフ、ボランティア、応援して下さった方々には、感謝の気持ちでいっぱいです。

来年も、参加をしたいと思っています。

本当に、ありがとうございました。



5年目になる荘川桜です

毎年、けがや発熱で、まともにスタートラインに立てないさくら道。今年は大きなけがもなく、体調もまずまずで臨めるはずでした。しかし、案の定やってしまいました。ちょうど本番の1週間前のこと、職場での作業中、段差につまずき、転倒してしまったのです。左手を地面に突いたとき、激痛が走りました。左肩の打撲でした。骨折であればあきらめもつくのに、不幸中の幸いと言っても、腫れの痛みで眠れず、まさに悪夢でした。毎回直前に何かをやらかしてしまう自分に対する情けない思いと、またしても出場をどうするのか、ぎりぎりまで選択を迫られる羽目になり、苦しい1週間を過ごしました。結局、後ろに腕を引かなければ何とか走れる状態で、スタートラインに立つことになりました。肩は250キロに耐えられるのだろうか、不安を抱えたままのスタートでした。

4組目のスタート。序盤速めのペースについて行ってしまい、日中の暑さにやられ、岐阜県に入った頃からペースが落ちてきました。本格的に「なんだかおかしいな」と思ったのは美濃市のあたり。左太ももが攣り、ついには右太ももも同時に攣ってしまいました。一昨年の夜叉が池マラニックの時に、脱水症状で倒れ、両足から全身が痙攣した時の恐怖がよみがえりました。ランナーの加藤さんや丸山さんが心配して、攣りに効く薬を手渡してくれました。塩や水分をたくさん採りながら進みますが、美濃市はほとんど走れませんでした。ペースダウンして何とか白鳥に到着。塩と水分を大量に摂取したせいか、脱水症状なのか、食欲がありませんでした。ひるがのの山道も歩き、ついには牧戸までの下りまで歩いてしまう状態でした。全く食べられないし、走れるのだろうか、間に合うのだろうか、不安でいっぱいになりました。そこからは岐阜のランナー長屋さんに引っ張ってもらいながら走りました。いつもはまだ朝方の暗闇の白川郷が、完全に日が昇ってしまっていました。「時間切れでゴールができないかもしれない」という不安がよぎります。「ゆっくりでも走り続ければ間に合うよ」と竹尾さん。「このペースを保てばゴールできますよ」と松本さん。「だいぶ盛り返してきたよ」と長屋さん。どのエイドでも「大丈夫、間にあうよ」とみんなが懸命に励ましてくれました。「間に合わなければここでやめる」と泣き言を言った私に「まだまだ大丈夫。余裕余裕」と満面の笑顔で安藤さん。とても安心しました。五箇山を1時間でクリアし、残すは40キロ。「片桐先生、調子はどうですか？」と日置市長さんにも声をかけて頂きました。「生徒と完走の約束をしていますから、頑張らないと。」福光の道の駅で、前グループのランナーたちに合流し、元気をもらい、みんなで兼六園を目指しました。ゴール手前で撮ってもらった写真には、笑顔いっぱいの私が映っています。

あきらめずに、頑張ってよかった。あきらめずに頑張れたのは、みんなのおかげ、一緒に完走を喜んでくれた人たちのおかげです。ボランティア、スタッフの皆様、一緒に走ったランナー、応援してくれた仲間、家族、親戚、そして生徒。本当にありがとうございました。一人では成し遂げられないことを支えていただき感謝でいっぱいです。

2017 さくら道国際ネイチャーラン回想録

ゼッケン No. 39

氏名 浅野 定逸

前回 2016 年大会は、No.39 エイド・五箇山タクシーに辿り着いたところで大会中止を告げられ、佐藤桜にゴールタッチすることができなかった。今大会では、一昨年に亡くなった愛媛のさくら道ネイチャーランナー白瀧道博さん(愛称:みっちゃん)の追悼ランを完結すべく強い決意を持ち、昨年と殆ど同じいでたち(オレンジ色のみっちゃんTシャツを着て)で 名古屋城のスタートラインに立った。

昨年は、大会前に二度の右脚故障(1 月と 3 月)に見舞われ、思うようなトレーニングができずに危機感を抱いて臨んだが、今回は大きな故障やケガもなく、年明けから 3 月末までの 3 カ月間は順調にトレーニング計画を実行することができ、4 月に入ってから疲労抜きと体調管理も上手くいったので、昨年よりかなり良い状態で本番を迎えることができた。 しかしながら、何が起こるか分からないのが “さくら道ネイチャーラン” であり、スタート前の不安な気持ちはいつもと変わらなかった。

《前半戦：第 2CP・白鳥エイドまで》

スピードのない私の場合、白鳥エイドへ目標時刻までに着けるかどうかのカギになる。今年は天気が良く、日中の気温もやや高めで熱中症になる懸念があったので、適度な水分補給に気を使った。郡上八幡の辺りで、昨年も一緒に走った顔なじみの台湾ランナー(ゼッケン No.201 の許さん)とたどたどしい会話で励まし合いつつ、マイペース維持に心がけて走った。 昨年より 4 分ほど遅れたが、ほぼ想定内の時刻に第 2CP へ到着できた。

《後半戦：白鳥エイド～ゴール兼六園まで》

夜間走となった白鳥エイドからひるがの高原・荘川桜・白川郷までの間は、満天の星空を眺めながら走ることができた。外気温 0℃を示すこともあったが、風が弱く昨年とは大違いだ。

今回は、大会 2 週間前の土日に越田さん企画のさくら道練習会(後半の部：白川郷～兼六園)に参加させて貰った。1 日目は名鉄 BT から高速バスで移動し、白川郷の萩町バス停から走り始めて相倉合掌村までの約 30Km 走。2 日目はゴール兼六園までの約 50Km 走。途中、No.43 エイド設営場所の確認や富山県ランナーのエイドボランティア予定者との交流も兼ねて。 この練習会で、五箇山の上り坂を全て歩いて No.40 エイドまで何分かかるのか、No.44 福光エイドから(富山/石川)県境までの最も苦手な区間の走りを事前に体感しておいたことが大いに役立った。因みに過去の大会では、いつも歩きが入ってしまうのだが、今大会で初めて県境までの 3 つの上り坂を歩くことなく走り切ることができた。無論、ウォーキングスピードに近い走りではあったが。

念願の金沢兼六園・佐藤桜へのゴールタッチ時刻は 16 時 44 分、所要タイム 34 時間 35 分。なんと 1 分短縮ネイチャー自己ベストおまけ付きの結果で、一年越しの追悼ランを完結することができた。

今回も、前半の沿道や各エイド付近で多くのラン友さんからのエールに元気づけられ、また苦しい走りとなる後半では、特にラン友担当のエイドで ランナー目線での献身的なサポートに助けられました。

ゼッケン No.39 (サンキュー) 今大会では まさに、大会関係者/スタッフをはじめ、一緒に走ったランナーや多くのエイドボランティアの方々に 感謝の念を持ち続けて 走らせていただきました。

名古屋城～金沢兼六園まで、自分の脚で行く「さくら道」。2年前初めて選考されたとき、初めての怖いもの知らずなところもあり、35時間25分で完走ができました。そして昨年、誰もが予想もしていなかった、暴風雨からの競技の途中中止、事務局の苦渋の判断でしたが、安全より優先すべきことはない、という原則に則った英断を下しました。

だから、昨年この大会を走ったランナーは、2年ぶりの思いを金沢・兼六園の佐藤桜へ持って行きたいと願っていたと思います。

私もそうでした。でも、五箇山で昨年止められた私は、五箇山以降はもう記憶もおぼろげ。「2年前どんな風に走ったっけ？」とかなり弱気でした。

そして、昨年の大会とはうってかわって、朝から暑かったです。

4月の北海道は、冬の通行止めが解除されていない箇所もあったり、最高気温一桁という日も多く、桜前線はいつ来るのか？と春がまだ遠い時期。

暑さに慣れていない体には、夕方の白鳥に着くまでの暑さがボディブローのように効きました。

自分が思っているより消耗しているのか、白鳥以降体が思うように動かず、辛かったです。

気持ちが弱くなると、だらだらと歩いてしまうのですが、そんなことをしているようでは、絶対ゴールできません。そんなときに NO24 エイドの消防高鷲方面隊第3分団で岐阜の服部さんにお会いしました。「足を引っ張ることはしないので、着いていって良いですか？」とお願いをして、着いていくことに。結局最後まで一緒に行ってもらったのですが・・・。

SNS が普及している今、岐阜・愛知のランナーのさくら道への練習内容は壮絶なものがあります。コースを熟知し、ペース配分も計算している地元ランナーと一緒に走ることができました。

「ウルトラマラソンは競争ではなく、共走」ということがよくわかりました。130名のランナーを支える700名のボランティアスタッフ。ランナー以上に疲労するでしょう。でも、どこのエイドでも献身的でやさしく励ましてもらえました。

「さくら道ランナーからいっぱい元気もらっていますよ」とおっしゃってくれたスタッフの方もいました。

一緒にコース上で時間を共有したランナーのみなさん、そしてそれを支えていただいたスタッフの方々には感謝の気持ちしかありません。

私一人なら絶対に完走はできませんでした。

来年、わたしは佐藤さんが亡くなった同じ年齢になります。「人の喜ぶことがしたい」という佐藤さんの気持ちになるにはかなりの修行が必要ですが、走れることに感謝、それを支えてくれる環境に感謝し、少しでも強く前に向かえるランナーになりたいと思います。

今年は名古屋城本丸御殿の前を第4組目にスタートしました。

順調にスタートしたのですが、いつものように美濃市辺りから暑さと4月に入ってから
の練習不足のせいか、体がえらくなり歩き出してしまいました。気分転換と火照った体を冷
やすために、美並のコンビニではアイスクリームを買い食いしました。

美並の道の駅第一CPで到着順を聞くと109番とのこと、後ろにはあと10数人しか走っ
ていないとは……。完走率80%としても100人強の完走者数になるので、ちょっと危な
い位置のようです。そんなに抜かれたとは思っていなかったのに、結構皆さんペースが速
いような気がしましたが、スピードも上がらないのでマイペースです。

白鳥第二CPの手前では既に暗くなり、少し気温も下がってきて走り易くなってきました。
恒例の焼肉エイドでは、けいちゃんと焼きそばをビールと一緒に戴きました。とっても美
味しかったです。

今年は岐阜市街を出たエイドから、ビールを沢山飲ませてもらい、自己最高記録の更新で
した。本当はアルコールに弱いのですが……。

平瀬温泉から次のエイドからは、真っ暗の中を一人寂しく走ってきて疲れた所に、岐阜や
愛知に三重県の知り合いばかりで元気を一杯貰いました。近年は選手も増え、それに伴っ
て応援して頂ける人も多くなりました。特にエイドに携わって頂ける新しい人が増えたの
はとても有り難いことだと思います。

ささら館のエイドを過ぎてからは、キョロキョロと山菜を物色しながら走っていました。
昨年よりも収穫は少な目で残念でした(笑)

エイドでビールばかり飲ませてもらったお陰なのか、五箇山を下ってからも脚はすこぶる
元気に動いてくれ、何とか今年も無事に兼六園の佐藤桜にタッチすることが出来ました。

一緒に走った皆様、スタッフボランティアの皆様、お世話になりありがとうございました。

～夢の 250km～

まずは、2017 さくら道国際ネイチャーラン開催にあたり多大なるご尽力を頂きました、事務局やボランティアをはじめとする関係者の皆様に心より厚く御礼申し上げます。

私がさくら道国際ネイチャーランに参加し、完走することができたのも 700 名を超えるボランティアスタッフ、大会関係者の皆様のご支援・ご声援があってからこそ、

また、共に佐藤桜を目指し走り続けたランナーの皆さんがいたからこそだと心より感謝致します。

私にとって今年のさくら道は 2017 さくら道国際ネイチャーランでもあると同時に、昨年途中で終わってしまった 2016 さくら道国際ネイチャーランの続きでもありました。

スタートから、不安と緊張。どんな 250km になるのだろう。今年こそ、佐藤桜に辿りつけるのだろうか。

そんな不安な気持ちでスタートした私のさくら道でしたが、関市？で虹を見つけ、ボランティアの皆さんや沿道、車からの声援を受けながら走るうちに、「今、こうしてさくら道に参加できる事に、走れる事に感謝しよう。」走りたくても走れなかった人の分まで。必ず佐藤桜に辿り着こう！と気持ちを切り替える事ができ、その後は、見頃を迎えた満開の桜や光輝く満天の星空の下、自然を感じながら、とても気持ち良く走る事ができました。

が、やはり 250km は甘くなかったです。

白川郷を過ぎてからの睡魔、体調不良。足が進まず、歩く事も多くなり…。

でも、そんな時に私を励ましてくれたのは、やはりボランティアスタッフの皆さんや共に佐藤桜を目指して走るランナーの皆さんでした。

特に福光を過ぎてから、もう走る事も出来ず、ただひたすら一人で歩いている時に声を掛けて下さりゴールの兼六園まで一緒に走って？(歩いて？)くれた大西泰嗣さん。

きっと大西さん一人なら、もっと速くゴール出来たはずなのに。

最後の最後まで私に付き合ってくれて、ずっと励ましてくれて。諦めるなと激をくれて。

自分の記録より、共に走る事を選んでくださった大西さんの姿を見た時に、佐藤良二さんの

“自らの人生を捧げてまで無償の行為を貫いてまで「人の喜ぶ事がしたい」”という言葉が頭に浮かび、ゴールで佐藤桜を見上げた瞬間、おもわず号泣してしまいました。

今回のさくら道で得たもの。感じた事。

佐藤良二さんの想い。それを今後、少しでも多くの人に伝えていけたらと思います。

また来年、この素晴らしい大会にランナーとして参加できますように。

ありがとうございました。

今回で3回目の出場をさせていただきました。

2013は大雪、昨年2016は雨、暴風により中止となりました。今年はお天気に恵まれ日中は大変暑く熱中症できつい時間を過ごされた方もおられたようでした。夜はかなり冷え込みましたが過去二回の厳しい状況を思い返すと全く問題ない寒さでした。さくら道へ向けての練習が十分ではなく厳しい走り覚悟してスタートしました。無理なくゆっくりと歩を進め、きついながらもエイドの方々やスタッフの方々の応援に支えられながら気持ちよく走れました。スタートして10時間前後だったでしょうか、郡上市に入り桜が綺麗で疲れを癒されました。遙か遠くに見える山はまだ白くとても綺麗でした。地元広島では咲き終わった春の花があちこちで満開で行く先々で和ませてくれました。夜になり冷え込みが厳しくなる頃には走りも厳しくなり歩いたり走ったりしながら進みました。真っ暗な行く先、ゴールは遥か先ではありましたがご一緒させていただき先輩ランナーの方々とお話ができたりエイドでたくさんの励ましをいただき前進する力になりました。さくら道の夜空は星がとても綺麗で大きく近く感じ行く先を照らしてくれているようにも感じました。夜が明け霜が降りよく冷え込んでいて気持ちを引き締めなさい！と書かれているようでした。残りの距離と自分の体の状態を考えると兼六園佐藤桜に制限時間までに辿りつけるか自信がないまま走っていましたが周りの方々のお話から「このまま進めば絶対大丈夫」だと書かれて、暑さが厳しくなっていました。足取りが復活したような気がしました。名古屋城をスタートして34時間が過ぎ最終エイドを出発するときに「34時間台間に合いますよ」と言われましたが正直タイムよりもゴールできればと思って走っていましたので、兼六園手前で一緒になった方と並走するもきつくて先に行っていただこうとしましたが、「一緒に行きましょう」と言っていただき踵ん張ることができて34時間44分で佐藤桜に4年ぶりに会えました。

3回目の出場ではありましたが改めてこのさくら道国際ネイチャーランは、素晴らしいスタッフ、ボランティアの方、開会式から閉会式までの完璧な大会運営は日本一のウルトラマラソンだと思います。完走できた喜び、関係者の皆様にとっても感謝しております。

最後に大会実行委員長小桑さんの開会式、閉会式のお話がすごくよくて感動しました。ありがとうございました。

2017 さくら道国際ネイチャーラン回想録

ゼッケンNo. 46

氏名 松本 貴宏

今年は3回目の参加をさせていただきました。去年とは打って変わって今年のさくら道は天候に恵まれ、去年は叶わなかった佐藤桜へのタッチを果たすことができました。これはひとえに長い道中にわたり献身的にサポートいただいた全ての皆様のおかげ様であり、今はただただ感謝の気持ちでいっぱいです。

去年の中止の知らせは、春の嵐を切り抜けてきた五箇山に入ってからでした。あと少し、もうひと踏ん張り、と自分を鼓舞しているさなかであっただけに、あまりにあっけない幕引きでした。それと同時に、これから先のエイドでランナーを支えるために待っていてくださるボランティアの皆さんにお会いできない事が残念であるとともに、心残りでした。そんなこともあって、今年こそは何があっても必ず最後まで走り抜き、おもてなしを用意頂いている皆さんのもとに辿りつきたい、そんな想いのもと1年間準備をしてスタートに立ちました。実際には種々の事情で万全の準備とはいかなかったのですが、これも長い人生のなかではこんなこともあろう、とその時にできるだけのことはやって自分なりに納得できる状態で臨むようにしました。

スタートの名古屋城はこれから先の好天を暗示するかのような、すがすがしい朝でした。走り出してから、いつものさくら道の風景が待っていました。進むにつれて気温はぐんぐん上昇してきて、美濃あたりでは毎度の暑さとの戦いとなりました。エイドでのおもてなしも各所工夫を凝らして頂いているとともに、いつもどおりの特色も嬉しく、1年ぶりの再会と懐かしさを楽しみながら前進することができました。

白鳥が近づくと昼間の暑さもあってそろそろ疲れも出てきましたが、今年は見事な桜のお迎えがあって、立派に咲き誇るその姿には改めて元気づけられました。このころから夜間走となりましたが、寒すぎることもなく快適な走行が続きました。それでもひるがの高原を越えると寒さも感じられるようになり、時おり漆黒の中の明かりに浮かぶエイドステーションでの暖かい飲み物やおもてなしがまさにオアシスのようでした。

白川郷が近づいてくると夜も明けてきて、朝のきりっとした空気のなかどっしりと構える合掌集落のたたずまいが懐かしくもあり新鮮でした。このあたりはトンネル歩道の多いところですが、側溝の蓋も年々改修いただいているのか、足元も不安なく進むことができました。

さら館を過ぎると、いよいよ足元も重たくなってきましたが、まだまだいけると自分を元気づけつつ去年ストップとなった高千代さんに到着。ああ、今年はこの先も進めるんだなと思うとともに、去年の想いを振り返りながら前に進めることの喜びを感じつつ先を目指しました。五箇山トンネルの長い長い暗闇を抜けると、眼前には自分の地元の大パノラマが広がり、帰ってきたなあという感慨をかみしめつつ長い下りをゆっくり進みました。

福光を過ぎると、再びやってきた昼間の暑さにこれまでの疲れと眠気がいっせいに押し寄せてきて、自分が今なぜ前進しようとしているのか、どこに向かっているのか分からなくなる瞬間があって、改めて走ることの意義を考えさせられたような気がしました。このころから足元にも長旅での痛みが出てきたので、自分の体と相談しつつマイペースで進みました。

森本から先は車通りも多いところですが、自分にとっては花道のようなもので、ここまでの道のりや出会った方々との思い出を振り返りつつ、ここまで辿りつけた全てのものに感謝しながらのラストとなりました。そして、2年越しに辿りついた兼六園の佐藤桜は、いつもと変わらぬ姿でそこに待っていてくれました。

翌朝、白鳥では去年植樹した記念の桜が青空に映えて、きれいに咲いていました。こうして人と桜の思い出はつながり続いていくのかなと感じさせられる瞬間でした。今年もどうもありがとうございました。

今年もさくら道国際ネイチャーランを走らせて頂き心より感謝申し上げます。
今年で4回目と挑戦となりました。昨年は大会史上初の悪天候により大会途中で的中となりましたが、今年は大自然の驚異は無く穏やかレース展開となり、逆に少々ネイチャーならではの醍醐味が無かったかな！（笑）とも感じられましたが、結果的には悪戦苦闘を強いられてやはりさくら道は日本を代表する超ウルトラレースであることを再認識した次第です。

レースを振り返って

この大会に向けて走り込みを続けていましたが、3月初旬の小江戸大江戸204キロマラソン大会にて走行中転倒し、肋骨骨折の怪我をしてしまい思うように練習が出来なくなりました。笑ってしまうのは昨年もその大会で転倒して左肩鎖骨靱帯断裂して思うように練習出来なかったのです。2年連続で転倒して骨折するとは情けない限りですが、その状態で完走はしましたので大丈夫かな？ということで本番では転倒しない走り方を心がけることを常に意識して走りました。

肋骨骨折の場合、サポーターを胸に巻いて治癒期間を安静に過ごすしか手段はないようです。とはいってもさくら道まで1月半。練習しない訳にもいかず10日程我慢して走り込みを開始しましたが、やはり踏み込む毎に肋骨が痛いのです。更に転倒しない様に注意して頑張りました。

さて、レースはスタート。どうやら天気がいいので気温が上がりそう。30キロくらいから気温が上がって来ると同時に眠気が・・・うわっ、もしかして熱中症か！まさにその通りになりました。睡魔がひどくなり失速してよちよちと気の抜けた走りはその後、80キロ地点まで続けました。美並エイド関門30分、そのあと夕方から復活して白鳥エイドへ到着したのが1時間前という厳しい展開になりました。

日が落ちてからは調子が出て来たので岐阜の小川さんに付いて行くことに。鷹巣のエイドからは一人旅。荘川エイドまでは快適に走れていましたが、やがて強烈的な睡魔が訪れて蛇行していました。転倒が怖かったにのちでなるべくももを上げるようにして走りました。

昼間の疲れから酷い睡魔と吐き気でまたもやスピードダウン。おまけにかなりの冷え込みでどんどん体力を失い「止めたい症候群」フラフラで蛇行するので縁石に座って仮眠。寒くて2分ともたない！電力館の手前のエイドでもう止めようとエイドの人に白川郷までの時間を聞くと十分間に合いますよとのこと。やっぱりエイドの人といろいろお話をすることがいいですね。何か元気が出てきて、走れそうな気分になって来ました。

やがて夜が明けて睡魔はましになり白川郷は30分前になんとか入る事が出来てゴールを決意するのですが、全く食べれなくなりエイドはほとんど水のみ。それでも吐き気が止まらず。五箇山の山越えはどうにもならなくてほとんど歩いてのぼり。最終チェックポイントは30分前。残り38キロ5時間で走ればゴール出来ると最後の力を振り絞ることに。

下りと平地は限界を越えているけど歩かずに走りつ続けることを基本に痛みに耐えるのみ。残り7キロまできて1時間45分あり頑張れば35時間が切れそうなので更に頑張るけれど時間が…残り3キロで20分。私のゴールはウェーブスタートなので18時9分。すなわち17時9分までにゴールすれば35時間切りここでやっと火が付いてるダッシュ。

兼六園の坂道をかけあがって更にダッシュ。なんと35時間1分前にゴール出来ました。流石にめまいがしました。今年も何とかゴール出来て本当に感無量！最後まで絶対に諦めちゃいけないんです。本当に嬉しかったです。

大会スタッフの皆様、そしてボランティアの皆様、大変ありがとうございました。さくら道国際ネイチャーランは自分の人生の大きな試練であり生きがいになって来ました。増々のご発展をお祈りいたします。ありがとうございました。

今年で4年連続の大会に参加させて頂きました。開会式での木曾さんのこの大会は国際と付いているのに国際交流が少ないのが残念で日本人は非常にシャイなので海外ランナーの方お声掛けお願いしますとの素晴らしい英語でのスピーチで幕を開けました。

大会当日、大西さんと韓国から参加の日本語が堪能な LEE Moon Se さんとスタート前に記念撮影。LEE さんとは、2年前の大会ぐらいからは顔は見てるなあ～なんて関係でしたが、去年 FACEBOOK でお友達リクエストを頂き親交を深めさせていただいており、今年の11月に韓国で開催の KOREA CUP に是非来てくださいと誘っていただけの仲になりました。この大会を通じての国際交流に感謝です。お互いに健闘を誓い合いスタートしました。

スタート後も、名古屋市内を抜けるあたりで台湾から参加の HSU Fei-Sheng さんに声をかけられ、僕は英語も話せないのだからわからないところを、一緒にいた小谷さんが去年も出てたよね♪って言うてるんだよと通訳頂き笑顔で返答し健闘を誓い合いました。

その後も、チョクチョク外国人ランナーにコース上ではお会いしましたが如何せん言葉が話せないの、ファイト!!! ぐらいの言葉掛け程度で、チョットでも外国語が話せればなあ～って思った次第です。

もちろん、国内ランナーとも走っている最中辛いときに声掛けをしたりシッカリと交流できました。特に、北海道の樋口玲貴さんとは一夜を共にしゴールまで一緒と言う長時間に渡って、苦しみ楽しみを分かち合いました。

また閉会式では、樋口裕之さんが、スウェーデンから参加の海外から唯一の女性ランナー BENGTTSSON Linda さんと交流しようと、僕も完走後の閉会式のお酒の力を借りお供しました。その際、彼女が樋口さんに皆が着てる『さくら道』のTシャツが欲しいと言っていて今は発売してないよ。ヒョットすると来年25回大会だから発売するかも? なんて話していました。

そんな話の流れで、僕が彼女が欲しがる黒色のTシャツを長袖シャツの下に着てたのでコレいる? って感じで尋ねたら欲しそうだったので、ちょっと離れたところでTシャツを脱いで僕の汗臭い匂い付きのTシャツですが彼女に差し上げました。果たして着てくれるのかは? ですが笑顔で喜んでくれたので良かったのかなあ～なんて思いました。

彼女らスウェーデンから参加のランナーさんとは偶然にも名古屋駅到着後、地下のモールで会い握手して See You Again でお別れしました。

木曾さんの素晴らしいスピーチのお蔭で多少は国際交流に貢献出来たかなあ～と思いました。

最後になりましたが、今年も、大会関係者様、ボランティアの方々、沢山の応援の方々、そして共に走って頂いたランナーの皆様、非常に楽しく有意義な4日間本当に有難うございました。無事完走も出来て感謝感謝です!!!

2017 さくら道国際ネイチャーラン回想録

ゼッケン番号：49 氏名：樋口裕之 愛知県

スタッフの皆様、ボランティアの皆様、大変お世話になりました。
皆様の温かい支えのおかげで、なんとか完走することができました。
2017年の記録&記憶です。

・今までのランニング人生は、たいした怪我もなく、イケイケドンドンでやってきましたが、

12月、走り過ぎで、右ふくらはぎを肉離れ、

02月、負荷をかけ過ぎて、首を痛め、

健康面ではあまりかんばしくない状態が続きました。

お祓いに行った方がいいとアドバイスを受け！？熱田神宮で厄払いをして頂き、
42歳、年齢の曲がり角に差し掛かっているのを感じながらの参加でした。

・今年で3回目の出場になります。

前回までの目標は『ギリギリでもいいからとにかく完走！』でした。

今年は『TYH』を踏まえつつ、35時間以内で余裕を少し持って、ゴールできないか？がテーマでしたが、結果は35時間27分ゴールで目標達成できませんでした。

『TYH』⇒飛ばさず、ゆっくり走り続けるの意味（笑）

最近長い距離に対する抵抗感は無くなり、長く走れるようになってきましたが、スピードが徐々に遅くなってきているようです。日が暮れてからの休憩時間も増え、走るスピードも上がらない中、制限時間との戦いでした。

第1CP 13:58着 制限時間60分前に到着

第2CP 19:24着 制限時間35分前に到着

第3CP 01:46着 制限時間14分前に到着

第4CP 06:12着 制限時間18分前に到着

第5CP 12:10着 制限時間20分前に到着

ゴール 17:36着 制限時間24分前に到着

・白鳥町の桜の開花とレース開催のタイミングが重なり、白鳥町の桜を眺めることができました。真夜中のライトに照らされた妖艶な雰囲気印象的でした。

今年のスタートは第 3 組。マイペースで進んでいると、左のお尻の付近が痛み始める。34.9km の地点で西村先生に腰にテーピングとマッサージをしてもらう。しかし、スピードあげると腰が痛むためゆっくりしか走れない。できるだけ歩かないようにし、ゆっくりでもいいのでランで進む。第 1 関門の道の駅美並 67.2km では、再び西村先生にマッサージをしてもらう。本当にありがたい。

ここからは、後続ランナーはリタイアしたらしく気づけば最下位。開会式で言われた「間に合わないと思ったら止めるように。エイドで待っている人に迷惑をかけないように。」という言葉が頭をよぎる。最後尾の私のために、車が巡回している。ときどき車を止めてスタッフが下りて待っているの、止められる？と思い、「まだ走っていいですか？」と何度も確認した。しかし、毎回「いいよ。頑張れ」と声をかけ、旗まで振って応援してくれる。106.9km の関門が迫ってきても、「あきらめちゃダメ、前に進め」と応援してくれるスタッフばかり。エイドも「お待たせしてすみません」と謝ると、「いいよ」と全員が笑顔で歓迎してくれ、出発するときは拍手で送り出してくれる。風が強いときは「俺が走れたら前で風除けしてやるのに」と、みんなやたら優しい。関門のエイドまで 4.7km の地点で残り 33 分。今のペースでは絶対間に合わない。でも、ここまでたくさんの方に待ってもらい、応援してもらったことを考えると、関門突破しないと申し訳ない。とりあえず走れるだけ走ろうと思い走り出した。すると、巡回スタッフが車を止め、「あと 26 分」と残り時間をカウントし、ポイントでは旗を持って誘導してくれる。

おかげで走ることだけに集中できる。スタッフ間の連絡では、「間に合わない」と情報が流れていたらしいが、関門 3 分前に滑り込めた。エイドではまた西村先生がマッサージをしてくれる。これでまた前に進めると思った。しかし、いきなりダッシュしたため、胃にきてしまい、トイレで補給したものを全部吐く。気持ち悪いが、次の関門が迫っているので、吐ける場所を探しながら歩く。するとどんどん眠くなる。気持ち悪い、眠い、と最悪な状態。寒い中待ってくれるエイドの方に申し訳ない。しかし、皆さん笑顔で迎えてくれるので泣きそうになる。途中、スタッフが、エイドから走ってお迎えランにまで来てくださる。「まだ大丈夫。頑張れ」という言葉に励まされ、とりあえず行けるところまで行こうと走る。しかし、眠気がひどい。ふらふらしながら前に進み続けたが、第 3 関門まで 10km の民宿山谷 134.7km で残り 30 分。どう考えても間に合わないの、リタイアを決めた。もっと早く止めても不思議ではなかったが、スタッフやエイドの皆さん、また沿道の方の応援に助けられてここまでたどり着けた。そのため、止めた直後は素直に仕方ないと思えた。しかし、リタイアバスに乗り込み、走っているランナーを見ると、やはり思いっきりへこみ、もっと走れたんじゃないかと後悔がどっとおそってきた。帰ってからも他の人の完踏の報告を直視できない。やっぱり完走できないと後悔しかありません。

また、いつかさくら道国際ネイチャーランを走れるように、日々こつこつ練習に励みたいと思います。今年も本当にありがとうございました。

ありがとうございました。みなさまのおかげで初めて完走することができました。

昨年初めて出走させて頂き、たくさんの方々と知り合うことができ、とても素晴らしい大会であることを実感しました。ただ単に走るだけでないスタッフや他のランナーと力を合わせて作っていく大会です。ランナーの走力やマナーも高いですが、それ以上にスタッフ、実行委員のレベル、努力も高いです。

去年は GOGO カレーを食べることができずに、金沢マラソンの GOGO カレーを食べましたが、今年はさくら道の GOGO カレーを食べることができました。かなりの量を食べ、スタミナが回復しました。どちらもとても美味しかったです。

今回完走できましたが、反省点もあります。やはり、深夜は眠くなります。一瞬寝てしまったようで、転んでしまいました。その時、ライトを手を持っていたので、手のひらをつけずに、手の甲をかなり擦りむいてしまいました。やはり、走る時はヘッドライトで、両手は何も持っていない方がいいです。それに、初歩的なミスですが、私を含め、3人ものランナーが、荘川桜で、電池切れになりそうになっていました。

植樹会で、昨年度の桜に花が咲いているのには感動いたしました。あと何年、何回走ることができるか知れませんが、1本でも多く、植樹に関わりたいと思いました。来年も走らせて頂けたら、ぜひ走りたいです。その日を楽しみにしています。本当にありがとうございました。

2017 さくら道国際ネイチャーラン回想録

ゼッケンNo. 53

氏名 (大) 田 山 子

2017年 さくら道国際ネイチャーラン 参加させて頂けた事 感謝致します。

今年は 2回目の参加でした。前年参加の昨年は 悪天候で 中止でしたので
今年こそ 完走したいと思い 申し込ませて貰ったが。結果は 富士、8km 地点の
御母衣電カ館で リタイア してしまいました。

昨年のさくら道2016 が終わってから 大きな病気が 見つかリ、入院 手術
後に、肺炎での長期入院で、体調不良が続き、練習不足のため
敗退です。それでも スタートに立てる事に 感謝しながら、自分の限界まで
楽しんで 頑張ろうと走り続けています。

桜川桜のCPを出た時の 最終ランターでした。寒さと強風で
身体は、限界を越えていってましたが、とにかく前に進んでいます。

完走出来なかった事は とても悔しいですが、今の自分の限界以上に
走れた事には 満足しています。

また、体調をしっかりと整え、必ずリベンジしたいと思っています。

最後に、大会関係者 ボランティアの方々、沿道で 応援して頂いた方々

そして、いぬいちゃんも 温かく送り出してくれ 応援してくれた家族に

心から 感謝致します。

ありがとう ございます。

今年のさくら道国際ネイチャーランへの思いは去年以上に強いものでした。
去年は初参加であり、悪天候により途中中止。「道の駅」上平(ささら館)186.6km)
参加して知ったさくら道国際ネイチャーランの素晴らしさ、
途中中止で心の中に芽生えた未知の世界への興味と兼六園の佐藤桜に絶対に
辿り着きたいという気持ち。今年こそ兼六園の佐藤桜へ～
強い思いがあっただけに参加決定通知が届いた時は天にも昇る気持ちでした。
そんな気持ちの中、年が明け大きな故障もなく無事に本番当日を迎える事が出来ホッとしました。

4月22日 6:06 スタート。曇天でとても走り易い。
時間が経つにつれて晴れ始め気温も上がり途中の道路の温度表示は23℃。
おもてなしたっぶりの各エイドで英気を養い、ランナーの方々とお話しながら
暑さを吹き飛ばし距離を重ねて行きました。

白鳥に着く頃には薄暗くなり気温も下がり始めました。
ここからライトを照らしての走行です。去年は初参加であった為、暗くなり前後にランナーが居なく、
走りながら迷っているのではないかと、思い何度も立ち止まっては後ろを振り返り不安を
抱きながらの道中でした。そんな事を思い出しながら走っていましたが
このあたりから固形物が喉を通らず、お腹の機嫌も悪くなり始めました。

今年は気温の下がる夜に備えて去年の軽装過ぎた事を反省し、先輩方の意見を参考にしながら
防寒対策をしっかり行いました。去年は身体が冷え過ぎて、ひるがの高原あたりから
身体の動きが悪くなり大変な思いをしました。
夜中の道路の温度表示は0℃。世界遺産合掌集落付近では残雪…
外気にさらされている顔は冷たいものの身体は体温をしっかり保て寒さで辛い思いをする事は
ありませんでした。ただ普段早寝早起きの生活のせいか夜は暗くなって早々に眠気に襲われ
辛かったのですがどうにか持ちこたえて朝を迎え太陽の光を浴びたら一気に眠気は吹き飛びました。

「道の駅」白川郷から去年中止となった「道の駅」上平(ささら館)まで
去年は雨と暴風の中走ったな～飛ばされそうになったな～と思い出しながら
今年のお天気に感謝し機嫌の悪いお腹をなだめながら足を進めました。
「道の駅」上平(ささら館)に到着した時、「よ～し！ここからが本番！」と気合が入りました。
未知の世界へ突入です。道を間違えてないかドキドキキョロキョロしながらエイドを目標に走りました。
が、お腹の機嫌はさらに悪くなり下り坂では走ると便意に襲われるという辛い状況となりました。
五箇山タクシーエイドの美味しいカレーを頂いた事で食欲は回復、
固形物を摂取したお蔭でカモ湧きどうにか五箇山の激登り坂と長～い五箇山トンネルも乗り越え
最終 CP 大鋸屋に辿り着けました。
五箇山の激下りでは今まで以上に便意との格闘となりましたが最終 CP 大鋸屋に到着し
時間的な余裕を確認出来、最終 CP 大鋸屋から2km先の城端駅のトイレにゆっくり入れた事で
お腹の機嫌もかなり良くなり身体的にも気持ち的にもここから楽になりました。

先に頂いていた地図では確認はしていたものの起伏を想像しておらず金沢に向かう道が
こんなに起伏に富んでいるとはと走ってみてびっくりしました。
良く考えれば丘陵地帯だから当然なのですがそこまで想像出来ず…
でも色々な先輩ランナーとご一緒させて頂き辛い中でも楽しく走る事が出来ました。

去年のお天気と打って変わって今年は2日間お天気に恵まれました。
昼夜で寒暖の差は当然ありましたが郡上では満開の桜、荘川では晴れているからこそ拝める
満天の星空、その他にもたくさんの自然の美しさを堪能出来ました。

兼六園が見えた時、去年からの思いが込み上げ涙が止まりませんでした。
佐藤桜が目に入った時、安堵の気持ちと幸福感に満ち溢れました。
多くの方々に支えられ、佐藤良二さんの遺志を心に抱き無事にゴール出来た事、
本当に幸せだなと感じました。地元のマラソン仲間とサプライズで会社の方もゴールに
駆けつけて下さりその姿を見て益々涙が止まらず、自分が恵まれた環境下で走れている事に
改めて感謝しました。

大会事務局の皆様、エイドボランティアの皆様、今年も大変お世話になりました。
昼夜を問わず最大限のサポートをして下さいました事に心から感謝申し上げます。
沿道で応援をして下さいました皆様、気持ち良く大会に送り出してくれた家族・会社の方々、
応援してくれたマラソン仲間、感謝の気持ちでいっぱいです、ありがとうございました。

さくら道国際ネイチャーランが末永く続く大会となります様、心よりお祈り申し上げます。
来年も美しい花の星座のひとつかけらになれたらと心より思っております。

伊藤 知子

大会前日 私は入院中の母を訪ねた。母は自宅で転倒し肩と大腿骨を骨折、手術を受けたばかりでした。私が「明日はお見舞いに来られないからね。」と言うと母が「何で？」と問い返したので「兼六園へ行ってくるから」とゆっくりとした口調で話した。すると母は「車で？」と言った。認知症で自分の体の事も説明できず、骨折した当初は「どこも痛くない。」と言うので、家族も医者も振り回され認知症の怖さを思い知らされました。その母が兼六園の場所を理解して答えたのかは不明だが、私の答えは「マラソン大会だから走って行くの。名古屋城から兼六園まで」である。知らない人が聞いたら、私の方がおかしい事を言っているように聞こえたでしょう。250kmを人の脚で走るのには普通ではちょっと考えられない。しかし 私にとって「さくら道」は、あきらめられない道です。

大会当日の朝は快晴でした。今年は早朝の心地よい気温が昼間にどれくらい上がるかを除いては2日間雨や雪を心配する要因が無いという予報でした。このスタート地点に立つのは連続して6回目になりましたが、毎回250kmという距離は心身共に余裕を持つ事ができません。12月から大会までの5カ月間の練習では休日を自分のためだけに過ごす日もあり、母が私を探して家族に無断で3km先まで歩いて行ってしまった事がありました。それでも父や妹家族の協力で私は安心して仕事と練習に集中でき、練習にかけた時間と家族の支えを考えると完走したいという思いが高まりました。

名古屋城を後にしてからは沿道ですれ違う人や車の中から手を振る子供達、大会関係者の方々に沢山応援して頂きました。出身地を通過する時は母のケアマネージャーが待っていてくれました。美濃市の辺りでは「今年も五箇山タクシーのエイドでカレーを作って待っているね。」と声援を頂くと、まだ後150km先なのですが、少なくとも五箇山までは無事にたどり着きたいと切に願いました。過去にさくら道を完走されたボランティアの方から「私も55番のゼッケンで走ったよ。」と言われれば「それは是非 完走しなくちゃいけませんね。」と答えました。このように応援する側とのやり取りが次のエイドへと導き、苦しくてもあきらめられない理由が増えていきます。

白鳥ふれあい広場のエイドでは防寒着と手袋を身に付けました。冬の練習時の服装です。汗をかかないのは楽ですが、脚の疲労と睡魔が襲います。莊川桜の辺りでは温度計が0℃、山の本々の根元には残雪がありました。寒くなったら重ねて着けようと思っていた薄い手袋をどこかで落としてしまいました。夜道を走っていると物を落とすと直ぐに視界から外れてしまいます。標識も見落とさないようにしなければなりません。夜明け前の白川郷の集落へ辿り着いた時は夜道から解放されると安堵しました。あと26km行けば五箇山タクシーのエイドでカレーを頂く約束を果たせる。私は軽くストレッチをしてから再び走り始めました。緩やかな坂を登ると倉庫のような建物があり、五箇山タクシーのエイドスタッフに迎え入れられました。カレーの味は優しい辛さで身体が癒されました。そこでは防寒着を脱ぎ、中のウェアも着替えました。気持ちも入れ替え、ゴールまで残り50km。もう あきらめる理由なんてありません。佐藤良二さんが1本1本桜の木を植え続けられたのも人々の幸せを願う、あきらめない強い気持ちだったと思います。

お陰さまで多くの方に支えて頂き無事に完走できました。心から感謝申し上げます。今 私は母の介護という、あきらめられない状況に向き合っています。今度は母と家族と手を取り合い、さくら道と同じ長い道のりを進んで行きたいと思います。

今年、私のさくら道は 67km の「道の駅美並」で終わってしまいました。2 月のレース中に転倒して左脚のハムストリングスに肉離れを起こしてしまい、その後の 2 ヶ月間はまともな練習ができなかったのですが、大会の一週間前にようやく痛みが消えたので参加を決めました。

レース序盤はペースを抑えて後半の落ち込みを防ぐレースプランで、40 キロ辺りまでは計画通りに進んで行きましたが、気温の上昇とともにペースが落ち込み、50 キロ過ぎには 1 キロに 8 分ほど掛かるようになってしまいました。

55 キロ過ぎの「フェザー剃刀エイド」で自分が最終ランナーとなったことを知り、何とか CP 1 の関門だけはクリアしたいと考えつつ走っていました。美並の CP には関門の 30 分ほど前に到着したものの、今の自分の走りでは白鳥に関門時間前に到着することは絶望的であり、途中のエイドスタッフにこれ以上迷惑を掛けるのは忍びないので、リタイアを決めました。失敗の原因が走り込み不足にあることは明らかで、自分の甘さを反省するばかりです。

収容バスの車窓から頑張っているランナーを見るたび、特に白鳥の CP をぎりぎりに通過したランナーが、その後もかなり先まで走り、歩き続けている姿を見て、「なんで自分はもう少し粘ってみようとしなかったのか」と自己嫌悪に陥ってしまいました。

これでしばらくはさくら道にチャレンジ出来なくなってしまうますが、いつかまた戻って来れるよう、身体を鍛え直しておきたいと思っています。

スタッフの皆様、大変お世話になりました。

ゼッケンNo. 59 氏名 石山 孝三

大館尾まであと1歩?

今年は昨年の大会中止からの大会。何とかスタートラインから
出来ました。

麓下園までの50km程度の距離と共に走ってゴールまでと思って
まさかのタイムオーバー。残念!!

ネイチャーランは私にとって走る目標です。

大会スタッフの方々が1年かけて安全確認し作り上げる大会
に参加出来る喜びがありました。

今年は力不足の為ゴールする事は出来ませんでした。但し身体を
作り直し再び参加出来るように努力したいと思います。

大会運営のスタッフの皆さん、お父さんの皆さん、沿道で応援して
下さる方々ありがとうございました。皆さん感謝しています。

名古屋城から美並へ 一序盤の例年ペースから自己最低ペースにー

22日6:03に第2組でスタート。信号機が都合良いタイミングで青に変わり、それほど走らないうちに、信号待ちしていた第1組に追い付いた。早朝は曇り空で暑くないので順調に走り出すことができた。

今年はNo.1エイドとNo.3エイドが「公認私設エイド」として復活。No.1は真島一成さんと段浩二さんが担当する予定だったが、真島さんの友人である加納成男さんが加わってくれた。No.3エイドは三浦正道さんと三浦もみさんが担当する予定だったが、野津さんと間宮さんが加わってくれた。

今年も最近5回の各地点通過記録のメモを時々確認しながら走り、速すぎず、遅すぎず走るように努めた。No.6エイドの岐大バイパス高架下(30.0km)までは過去5回とほぼ同タイムで走ってきた(昨年よりは6分遅かったが、一昨年と同タイムで、2年前よりは2分早かった)。毎年のことではあるが、「はやい！」とあちこちで言われた。スタート時刻が早く、信号待ちの運が良かったので、「早い」ことはあっても、「速い」わけではない。

岐阜市内では日差しが強くなり、信号待ちが増え、関市に向かうと登り坂もあって徐々にペースダウン。No.8エイド・キリーク(39.5km)以降は過去5回よりも遅いペースになった。CP1「道の駅」美並に14:10に到着(過去最低ペース)。

美並から白鳥へ(関門9分前に到着)

「道の駅」美並から走り出すと、収容バスが追い越していき、吉岡さんが手を振っていた。私より18分遅くスタートし、私より早く美並に到着した吉岡さんが、体調不良で終了することになったのは予想外かつ残念なことだった。

No.19エイド「JAめぐみの大和南支店」到着(18:17)は昨年よりも44分も遅く、本田よのさんはすでに帰宅後でお会いできなかった。預けていたライトと上着を受け取って出発。CP2白鳥には19:54に到着。関門9分前到着は過去最悪タイ記録だった。日中は暑くて、ウェアが塩だらけになっていたため、全てのウェアを着替えた。

白鳥からひるがの分水嶺を経て荘川桜へ(関門10分前に到着)

着替えをしているうちに、関門時刻(20:03)を6分過ぎてしまい、24回の大会で一番遅い白鳥出発となった。しかし、白鳥までは無理せずに走ってきたので、少しずつ挽回開始。No.25エイド「ひるがの高層湿原植物園」には、5年前よりも18分早く到着した。郡上市から高山市荘川に入り、牧戸を経てCP3荘川桜へ。到着目標タイム(関門30分前)よりは遅かったが、関門10分前に到着した(1:53)。

荘川桜から白川郷へ(関門6分前に到着)

No.31エイド「白山タクシー」には4:11に到着。5年前より8分早い、昨年より30分も遅い。No.32エイド「小坂建設鉄骨ヤード」(大坪聖志さんなど担当)以降は、昨年は暴風雨のためにランナーもエイドの方々も「命がけ」状況になったが、今年は穏やかな天候でありがたい。No.33エイド「盛善駐車場」(岩井由美子さんなど担当)で、ゆっくりと補給させてもらいたかったが、CP4白川郷の関門時刻が迫っていたため、本意ながら給水給食せずに通過。

CP4白川郷(上田幸代さんなど担当)には関門6分前に到着した(6:27)。

白川郷から五箇山を越えて大鋸屋へ(関門2分前到着)

白川郷で夜間に使用していたライト・ウェアを預け、靴を替えてペースアップを目指したが不発。No.35エイド「かななかべ」を経て、No.36エイド「関電成出事務所前」(沖山健司さんなど担当)へ。沖山さんは、さくら道で4回1位になったランナーで、昨年の実績(準完走、216.8km、25:47)からすれば、今年も参加を申し込みれば選手に選考されたに違いないが、エイドボランティアが見つからないことを知ってエイド担当を引き受けてくれた。

大鋸屋の関門通過が危なくなりペースアップ。No.38エイド「高千代」(梅田育夫さん・香山すえ美さん担当)、No.39エイド「五箇山タクシー」、下梨交差点は、完走した4年前と同様のタイムで通過。No.40エイド「梨谷トンネル駐車場」も想定通りの時刻に通過したが、梨谷トンネルと五箇山トンネルの歩道が泥だらけで滑りやすく、ペースダウン。No.41エイド「五箇山トンネル出口」通過時刻は12:07。長い下り坂を必死に走り、CP5大鋸屋には12:31に到着した。

大鋸屋から富山・石川県境を経てNo.47エイドへ

大鋸屋からは、Veikkoさん(フィンランド)と共走歩。大鋸屋までの爆走で疲れたので、ペースが上がらない。No.43「南砺消防署」(真島一成さん・森田義則さん・塩原正さんが担当)を経て、No.44「道の駅」福光に14:17に到着。完走した4年前よりも8分遅い。No.45エイド「蔵原口」では4年前より9分遅い。富山・石川県境(あと18.2km)には最低目標の15:30よりも11分遅く到着。目標タイムから徐々に遅れており、余力を考えると完走は難しい。県境をもっと遅く通過して完走したことも10年以上前には数回あったが、その時は大鋸屋までゆっくり走っており、県境通過時点でも余力が残っていた。No.46エイド通過後、Veikkoさんは大会スタッフの車に乗車。私はNo.47エイド(残り10.8km)でリタイアを宣言した(35:06、239.2km)。10.8kmを54分で走れる力が残っていれば、続行したが…。

今回は完走して、15回以上完走者に与えられている「シード権」を行使しなくても、来年も参加して連続25回(四半世紀)の大会参加で区切りを付けたかったが、24回連続参加(干支2廻り)の今回を区切りにしても良いかもしれない。

完走はできませんでしたが、第1回大会(250.2km37:43)、第2回大会(240km35:25)よりも「好成績」(?)。これは大会主催者・スタッフ・ボランティア・応援して下さった方々のおかげであり、皆様に感謝いたします。

今年は予定通り？2分残しの最下位で何とかゴールできました。

これも、スタッフ、ボランティア、沿道の応援の皆さんのおかげです。

中でも、足が上がりなくなった45番エイド蔵原口でギブアップした時に、「残り20k、3時間あるから行けるって」と背中を押してくれたスタッフの後藤さん、吉越さんの奥さん、そして「これ飲めば走れるよ」と栄養ドリンクをくれたかわいい女高生、本当にありがとうございました。

あの一言が無かったら、ゴールすることは出来ませんでした。

去年は膝の調子が悪く、添木を付けてかばいながら走った為、各関門で時間が足らなくなり、30分前からキロ6分の爆走？（私にすれば）になり、本当に苦労しました。運良く？悪天候で大会中止となり、準完走賞を頂きました。あのまま大会が続行されていれば、大館屋の関門は無理でしたから。

と、言うことで今年も走る事が叶いました。今年は去年の様な余裕の無い走りはしなくなかったので、しっかり走り込もう！と決めました。

丁度、定年前の有休消化でまとまった休みがあったので、トレーニングを兼ね2月10日から四国遍路に行くことにしました。トレーニングを兼ねると言う事と、お金も余りかけたくないと言う事で、歩きの野宿で回る事に。

テントやコンロ、寝袋などでリュックの重さは20k程になり、肩にズシッとくる重さでしたが、試し歩きでは膝はなんとか行けるだろう、と言う感触を得る事ができました。

しかしこの頃、寒波が来て四国にも雪が積もりました。そこで、雪の少ない逆打ちで回る事に計画変更。（去年だとご利益大だったのですが）夜行バスで讃岐に入り、八十八番大窪寺からスタート。天気も良く、讃岐独特の風景を楽しみながら歩いていたのですが三日目昼過ぎに右膝に痛みが出始めました。最初、「そのうち痛みも取れてくるかな・・・」と思っていたのですが、夕方になっても痛みが無くなるどころか、ますます痛みが増してきました。この日はお風呂にも入りたかったのですが、多度津の宿に泊まりました。

「痛みが取れるように」とお風呂でマッサージをして寝ましたが、翌日も痛みは無くならず、七十七番道隆寺までの十二寺で断念しました。その日はバスの時間まで、金毘羅さん、満濃池、栗林公園を痛み止めを飲んで、周ってきました。（これも良くなかったか・・・）

トレーニングのつもりが、逆に膝を痛めてしまうという散々なお遍路になりました。一昨年といい、去年といい、2月の寒い時期は鬼門です。

帰ってから早速医者に行き、注射をしてもらい薬を頂き、テレビが友達の療養生活に入りました。

三月に入ったら走りだしたいと思っていたので、二週間ぐらいで完治させなければいけません。しかし、一週間経っても二週間たっても良くなりず気持ちはあせるばかりです。その時に新聞広告でコンドロイチン、グルコサミン等のサプリメントを見つけ、薬にすがる思いで取り寄せ飲んでみました。するとどうでしょう翌日は痛みが和らいできました。次の日はさらに良くなり、3/3には計画していたハイキングも7K程歩く事ができました。一週間後の3/11には自転車で瀬美半島を一周し、翌日は岐阜駅まで歩いてみましたが、いずれも膝には痛みが無く、翌週から本格的に走り込む事にしました。

18日に手始めに半日走、翌週は一日走と交互に行い本番までに250K程走り込みました。距離としては去年と同じくらいでなんとかギリギリでゴールできるのでは？と目論みました。また去年着けた添え木はサプリメントのおかげで無しでも行けそうと言う感触を得ました。

そして本番、幸い二日間共天気は良さそうです。ただ、好天による消耗が考えられますので、電解質はしっかり摂って去年の様に早々に足が痠痛する事の無いよう注意しました。おかげで、去年痠痛が出た岐阜のドンツキは無事にクリア。美並の関門もなんとか通過し、大和にさしかかると左手の土手にさくら並木が見え、このあたりまでさくら前線が上がって来たんだと、言うことを教えてくれます。さくらを見ると「今、さくら道を走っているんだな」と言う気分が、いやがおうにも盛り上がってきます。

大和のエイドでライトを貰い夜に備えました。名物のオバアチャンに会いたかったのですが、遅いのでくたびれて帰ったとの事でした。残念ですが、遅いからしょうがないです。閉会式には顔を出す、との事でしたので、お楽しみはその時までとっておきます。

白鳥には19:30頃着き、ひるがの越えの防寒対策をして20時頃に出発。去年は制限時間に間に合わない、前のエイドから飛ばして来たのですが、今回は予定通りイーブンペースで来る事ができました。ひるがのへは、走れそうな所はできるだけ走りエイドでは休憩も最小限にし、時間を稼ぎました。去年は道の駅「白鳥」等でついつい長居をして、後々苦労しましたから。

ひるがのもなんとか越え、牧戸を過ぎると次は荏川さくらの関門です。さくらの花を楽しみにしてたのですが、やはり咲いていませんでした。ここが、ひるがの高原より寒く感じるからでしょうか？ここまでは250kの半分は過ぎたのですが、幸いに膝はなんとも無さそうです。そして、次の関門「白川郷」を目指して、またトボトボと出発しました。平瀬のエイドで通過一瞥を見ると、残りは4~5名で予定通り？のペースです。白川郷は残り10分ぐらいで到着、ここで足の裏にマメ防止の手当てをしました。

しばらく行って八重樫さんの居る「かななかべ」を過ぎると、いよいよ去年中止となったポイントです。今年はうって変って穏やかなもんです。

ささら館のエイドが騒がしいと思ったら圓山さんが居ました。もうビールを数本飲んだようでお祭りの様な騒ぎです。その圓山さんが出発早々「このペースだと五箇山は越えられんぞ」と、とても飲んだとは思えないペースで走りだしました。私もそんな感じがしたので、つらいですが着いていきました。おかげでチャラ君のやってくる40番エイドにはタイムリミットと思っていた11:30頃に到着。走れなかった年はここでボランティアをやって次の年に想いを繋いだ場所です。ゆっくりとエイドの仲間と話したかったのですが、ドリンクを飲んですぐ出発。

ここで大きな登りは超えました。でもこの先の五箇山トンネルがまた曲者です。狭くて、暗く長い歩道を危ないと思いながら、それなりのスピードで走りました。出口は12時頃、下りは膝を労わり、ゆっくりと下りました。大館屋のエイドには制限時間の5分前着、これで金沢までとりあえず走る事ができます。でも距離と残り時間を計算すると、キロ8のペースでギリギリ。体力残っているか微妙です。思った通り福光あたりで足が止まりました。「道の駅」から次のエイド蔵原口までは、やめようかどうか悩みながら歩きました。そして、エイドで冒頭のように「もう止めよう」と決断しました。が、「頑張れば行けるぞ」と励まされ、とりあえず走りだしました。しばらく行くと栄養ドリンクが効いたか、なんと県境の急坂も走って登れる位に足が回復してきました。そうすると現金な物で欲が出てきました。途中のコンビニでレッドブルを飲み、約1時間残して最終エイドを通過、兼六園には制限時間の2分前にゴール！

感無量のゴールです。あの時動ましてくれた後藤さん、吉越さんの奥さん、そして可愛い女高生ありがとうございました。

あきらめなければ、なんとか辿りつきますね。また来年も迷惑掛けに来ます。本当にありがとうございました。

ゼッケンNo. 65

氏名 加納 裕美子

～さくら道マジック!?!～

今回の挑戦は、最後まで締めることなく、走る・歩く・這うをすべて体験して完走することができました。言葉では語りつくせない長時間の感動の数々は私の人生の宝物になりました。本当にありがとうございました。

白鳥を過ぎてアキレス腱を傷めてしまい、まだまだ先は長い... と知りながらもリタイアする気持ちにはどうしてもなれず、『時間のある限り歩こう、前へ進むのだ』としか考えませんでした。『さくら道』だからこそ、このような強い心を持てたのだと確信しています。この『さくら道マジック』は佐藤さんの偉業を語り継ぎたいと思う大会の趣旨、スタッフの皆様の応援、そして一緒にコースを駆け抜けるランナー仲間の気迫など、すべてが特別だから起こるのだと思います。

まだまだ多くのランナーから学ぶことが多く、スタッフの心遣いや対応からも学ぶことが多く私です。そんな気持ちでとても幸せな大会、ずっと存続して欲しいですし、機会があれば是非走らせてもらいたいです。

2年ぶり3回目の参加となりましたが、今回も練習不足と足裏・ふくらはぎ・座骨の痛みの為、完走できるのか不安でいっぱいでした。

参加できること、する限りは必ず諦めない決意を持ってスタートしました。

6組目でスタートする。少し寒く手袋をつけ、リュックには履きなれたターサーを入れ出発。

10日前に購入した「足裏対策のレディースシューズ」は練習で毎日のように足に激痛が走った。

心配だった痛みは軽く、着地もなるべく静かになるように走り続ける。

愛知県内では地元の稲沢を通過する時、家族や走り仲間の応援が後押ししてくれた。

美並までは痛みは出ず、ただ暑さで疲労感がたまり、スピードも今までの中で一番遅いペースで走る。

エイドで対応してくれた中学生、高校生との会話はちょっと前の息子・娘を思い出し、元気をもらえる。

暑さで固形食が受け付けず、エイド毎にトイレに駆け込み。それでも、フルーツポンチは食べやすく良かった。

郡上辺りからは歩きも少しずつ入れ、ペースの合う人がいると付いていく。

白鳥の手前では風も出てきて疲労がたまり、歩きを入れたり、エイド休憩を20分とってなんとか白鳥に到着。

白鳥エイドでは大勢のサポートがあり、ゆっくり30分の休息。着替えとゼッケン付替えに時間がかかる。シューズもそのまま変更せずに行くことを決め、運んできたターサーも預ける。まだ暑いのでジャケットをリュックに入れたまま出発。休憩を多くとったので体は8割近く回復した感じで痛みもなし。ひるがの上りでも前にいた人達に追い付き、並走、追い越す。寒くなく気持ちよく、登りもゆっくり走れる。

中腹エイドに到着すると、最高地点では気温が3℃で寒いと言われ、寒くなかったが皆に合わせジャケットを着る。

最高地点に着いても少し暑いぐらいだったので、ジャケットを脱ぐ。お腹の調子も少し回復していたので、おでんをおいしく食べる。

5分くらい走ると、風もあって急遽ジャケットを着る。以降はペースを守りたかったのでエイドの休憩はトイレを確実にやって、食べ物は手短に済ませ、進む。

今回はマッサージを1回も受けず、ペースはゆっくりと淡々と走る。昼間の暑さの影響で調子を落としている人達を少しずつ抜いていく。エイドでは地元の知り合いが多く、とても勇気づけられた。

白山タクシーで30番くらいで到着し、周りも苦戦していることを知る。

白川郷エイドでも地元にいるような感じがするくらい多くの知り合いがいた。眠気も全くなく、10分程度の休憩で出発。

ささら館のエイドまでよいペースでテンポよく走るが、前回よりは遅い。

五箇山タクシーまでは少し歩きも入れながら、それでも数人に追い付き追い越す。疲れはあったが体調は悪くない。

五箇山の上り口で前を行く韓国ランナーが信号を直進して行くのを見て、大声で間違いを伝える。

一緒に登り、付いて行くことで40番エイドまで8割以上走ることができた。

梨谷トンネルではテンポよく走れ、大館屋までの下りも足裏の痛みも少なく、初めてゆっくり走れた。

食べ物は果物など軽しか食べられず、着替えを済ませ出発するが、疲れで走れない？走りたくない。

それでも日差しは強く感じるが暑すぎでもなく、そよ風もあり、ゆっくり走れた。一緒に五箇山上り途中から一緒に走ってきた〇倉さんの後ろ姿が見える範囲で追っかけ粘れた。

金沢市内に入ると、30時間切りの可能性があることが気になってきた。疲れはあってトイレも行きたいが、できるだけロスしないようにゆっくり走り続ける。

信号待ちが増えると休息出来る気持ちと時間を気にする気持ちが揺れ動く。

足の痛みはほとんどなく、最後は早く解放されたい思いで突き進み、ゴールが見えたときはホットした気持ちになる。

3回目のゴールは自己タイムを更新し30時間切りもできました。

ゴール後から翌日の閉会式までは全身の疲労で眠れませんでした。

エイドや沿道で温かい言葉をいただき、本当に心強かったです。

一緒に走った仲間に引っ張ってもらい頑張れました。

今、振り返っても、少しでもあきらめる気持ちが出たら、動けなくなっていたと思います。

毎回感じるのは、大会に関わっている人の配慮が多く感じられ、見えない絆みたいなものを感じられる素晴らしい大会です。ありがとうございました。

2015年に77エ 今回は2回目の参加でしたが、今回も無事にゴールすることが出来ました。2日間とも快晴で、青空そして星空の下を気持ち良く走ることができました。前回はももの筋肉、今回は足首を痛めてしまい、やはりこのレースは簡単にはゴールさせてもらえませんね。

森本からのラスト 7キロは90分かけて全て歩きになりました。

今回は2つの出来事がありました。1つはレース中、直前に参加出来なくなった田中さんに頼まれて102キロ地点にお住まいのWさんに手紙とお菓子を届けた事。数年前にレース中に助けってくれた恩人とのことで、Wさんにも喜んで頂きました。

もう1つはレース翌日のこと、急に仕事のため閉会式に出られなくなり、事務局に電話をして、白鳥駅で電車を待っていた時、携帯に着信が... エイドで頂けた荷物をわざわざ駅まで届けてくれたのです。2つの届け物でとても良い思い出ができました。大会スタッフ、ボランティア、ランナーの皆さま、大変お世話になりました。ありがとうございました。

ゼッケンNo. 70 氏名 大西 泰嗣

最初に、今回3回目の出場をさせて頂き、大会関係者、ボランティアスタッフ、沿道で応援頂いた方、まわりの方すべてに感謝申し上げます。

今回は 佐藤良二様が生涯幕を閉じられた年齢と自分の年齢がほぼ同じで、良二様の思いを噛み締めて走ろうと決めてました。「人の喜ぶことをしたい。」そんな思いで自分は何が出来ているのだろうかと…。

スタートして今年は何年にもない暑さに悩まされ、脱水症状が続き軽い膀胱炎に悩まされながら走り続けていたが、ボランティアスタッフの方々と古田先生のマッサージにより症状が緩和されて走り続けることが出来ました。道中はお互いにランナー同士励まし合い、スタッフ、沿道の方々に助けられ「人の喜ぶことをしたい。」そんな思いどころか「自分が喜ぶことをしている。」ばかりで自分の不甲斐無さを感じてました。そして段々と距離を踏むとそんなことを思う余裕すらなくなり本当に情けなく思いました。最後はラン仲間と励まし合いゴールに辿り着きました。唯一、今までここまで自分がこの大会に懸けてきたことを黙って見守り続けてくれた家族が、サプライズでゴールに待っていてくれたこと。笑顔でゴールを喜んでくれた姿を見て、少しだけ「人の喜ぶことをしたい。」思いを叶えられたのかなあと思います。ただ身内でするので、これからまた来年以降も選んで頂ければ走ること、今までの感謝の気持ちを胸にもっともっと「人の喜ぶことをしたい。」と強く思っています。毎回、この大会が終わると感謝の念を強く抱きます。これから大好きなこの大会を継承していける様に非力ではありますが頑張っていきたいと思っています。

全ての方々に… 有難うございました。

今回、「さくら道国際ネイチャーラン」に二度目の参加を果たし、前回に引き続き無事に完走することができました。まずは、大会開催にご尽力くださった事務局及びボランティアの皆様に深く感謝を申し上げます。

レース直前まで仕事において多忙を極め、まともな準備もできず、参加辞退も考えた中で本番を迎えました。しかしながら、スタートしてみると、体調がすこぶる良かったこと、完走したいという思いが時間が経つにつれて高まっていったこと、これらのおかげで無事佐藤桜までたどり着くことができ、今は安堵の気持ちで一杯です。

名古屋城から金沢兼六園までの旅路で印象に残ったのは、睡魔との闘いに尽きます。疲労と眠気から幻覚を見る機会もたびたびありました。夜間走の際には人間寝ることがこれほど大事なものとつくづく体感させられます。そのような困難を乗り越え、このレースに完走したことは大きな自信となり、合わせて応援に駆け付けてくれた人達に対する感謝の気持ちを改めて強く感じました。私をランナーとしてだけでなく人間としても成長させてくれたと思います。

ウルトラマラソンの世界に入って、かれこれ10年近くになります。繰り返しになりますが、練習といい、本番といい、その過程において、日常では体感できないであろう苦しみを味わいます。何でそのような経験を自ら進んで受けるのかという質問をたびたび受けますが、私は残念ながら即答することができず、いまだにその答えを探し求めているところです。「人間は考える葦である」フランスの哲学者パスカルが残した有名な一節です。この言葉の意味は人間は葦のようにか弱い存在であるが、その反面考えることによってこの世の全てを包み込む働きを持った存在でもあると言われております。ウルトラマラソンの世界においてもこの言葉はぴったり当てはまると思います。今後の人生においても、苦しくなった時はこの言葉を思い出し、楽しく、そして一歩ずつ前へ進んでいけるよう心がけます。

また、私も40代の半ばを迎え、年少者に多様な助言を差し伸べる年代となりました。今まで得た経験はもちろんのこと、佐藤良二さんが遺した無償の行為を自分自身で実践し、今大会の趣旨を地元鹿児島で多くの方々に伝えていきたいです。

来年桜の花が咲く季節に、今回出会った方々と再開できることを心から楽しみにしております。最後になりますが、私にこのような経験を与えてくださり、本当にありがとうございました。

2017 さくら道国際ネイチャーラン回想録

ゼッケンNo. 72 氏名 林 聡

今回で2年ぶり3度目となった2017さくら道国際ネイチャーラン。

一昨年に結婚し、昨年には子供(長男)が誕生し、生活環境が一変した中、家族とともに走らせて頂きました。

“息子を抱え、家族揃って佐藤桜にタッチする。”

名古屋城を発つ前に家族とそう約束を交わし、初日は名古屋城から白鳥手前まで、2日目は大鋸屋から佐藤桜までの区間、私を車で追いつながらの家族の応援。息子の笑顔と妻の励ましは何ものにも代えがたい私の心の支えとなりました。

そして、白鳥以降は一旦家族と別れ、大鋸屋までの最も辛いであろうと想定していた区間は1人となり、想定通り幾度となく辛い時間帯もありましたが、必ず家族との約束を果たすという想いの一心で何とか乗り切れた気がします。

また、各エイドでのボランティアスタッフの心温かいお言葉、沿道から聞こえてくる声援、応援に駆け付けてくれた仲間の笑顔は、衰弱しきった私の肉体のエネルギー源となり、共に佐藤桜を目指したランナーの魂の走りには感化され、滅入り切った私の精神の気力回復源となりました。

そして、ようやく辿り着いた約束の地、佐藤桜。

私を待つ家族の姿に250kmの激走の疲れもすっかり忘れ、自然と笑みがこぼれました。約束を果たし、安堵の胸をなでおろしながらも息子を抱えあげ、妻と共に佐藤桜にタッチしたシーンは、私のみならず我が家にとって感慨深い思い出となり、我が家の絆はより一層深まりました。(まだ9ヶ月の息子は、間違いなく記憶にないと思いますが…)

さくら道を通して家族のみならず、この大会に携わる全ての方々の絆が深まり、佐藤氏が夢見たさくらのトンネルが完成するその日を私も夢見ながら来年以降も微力ながらお手伝いさせて頂けると光栄です。

献身的に大会を運営して頂いた大会関係者、ボランティアスタッフ、応援に駆け付けてくれた仲間、励まし合い共に佐藤桜を目指したランナー、そして、家族、全ての方々の支えに感謝。

2017 さくら道国際ネイチャーラン回想録

ゼッケン No. 73 氏名 鈴木 誠

最近は妻と後退で参加しているため、2年ぶりのさくら道になります。

今回は、初日が20度、夜は1度と、練習不足の身体にはけっこうしんどい気候になる予報でした。でも、積雪、強風何でもありの過去の大会と比べれば、かなりいい天候の方だと思います。

練習不足なので、今回もスロースターターでした。1km もいわずに後続集団に次々と抜かれます。信号や踏み切りが多く、しばらくはスピードを出しても骨折り損になることがあるので、焦らずにゆづり進みます。

20km あたりから少しペースを上げましたが、徐々に気温も上昇し、持病の頭痛が気になってきました。どこまで持つか分かりませんが、少しだけ頑張ってみます。

50km 付近は、かなりコースが変わっていました。いつも、この近辺をクリアすると、レースが次のステージへ進んだという感じになります。次第に頭がやばくなってきたので、歩きを入れました。「歩いては走る」の繰り返し。これを1時間半くらい続ければ回復するのかなと思ったのですが、暑さがけっこう厳しく、白鳥(107km)まで回復は遅れました。白鳥通過が12時間オーバー。かなり遅いか？

ここからかなり涼しくなったので、ようやく調子を取り戻してきました。すぐに暗くなりましたが、冷気が気持ちよく、快調に進みます。蛭ヶ野の最高地点をクリア。ところが、ここから一転、寒さが身に染みるようになります。そして、さらに悪いことに頭痛が復活。走れなくなった上、睡魔にも襲われて、フラフラになりながら下り道を歩く羽目になりました。ときどき回復しますが、睡魔がきついです。

睡魔から解放されたのは、薄明るくなってきた白川郷(172km)付近から。完全に回復はしませんでした。ここからゴールまで、多少歩きを交えることで、何とか持ちこたえることができました。途中、ネイチャーランでは初めてエイドでビールをちょうだいしました。おいしかったです。胃はまったく大丈夫。

その後、金沢市内に入ってから、先行する吉越さん(尊敬する大先輩)に追いついたので、おしゃべりしながら兼六園に到達しました。タイムは33時間33分。切りのいい数字です。

今回も、あまりダメージはありませんでした。終わってみれば、途中の苦労も忘れて、楽しかったという印象しか残っていません。さくら道の魅力、やはり恐るべしです。スタッフのみなさん、選手のみなさん、また2年後にお会いしましょう。

さくら道への参加は6回目。

今回は2016年8月に大腿骨頸部骨折で1か月入院手術をして8か月余りでの参加、さくら道を完走できるか不安が大きい中でのスタートでした。

大腿骨頸部の骨折、半年から1年で歩けるようになる人が半数程度だと言われる。歩けるのがその程度なのに走れるようになるのか、それもウルトラマラソンに復帰できるのか。回復できることを信じてリハビリに励みました。

さくら道に参加申し込みをした段階では、杖を外して歩き始めた程度、回復のスピードは通常の人倍以上とは言われるが、走ることは見えない。さくら道までに走れるようになる目標としてエントリーしました。2017年になり、走り始めました。骨折部位の回復途上なので衝撃をできるだけ弱くするように気を付けて走りますが、筋力および心肺機能の低下のためキロ8分程度を5分も続けて走れません。走って走力をつければいいのですが、走るとは歩くのに比べて衝撃が余りにも大きいので走行距離を延ばすことは出来ません。プールや筋トレのリハビリを続けて、ゆっくり長時間走れるレベルに何とかもってきて、さくら道のスタートに立ちました。

名古屋城から声援に送られて走り出すと怪我のことは忘れて走れる。しかし、岐阜に入るあたりから走るペースが落ちてくる。やはり、走り込みが出来ていないから当然だろう。長い距離なので無理しないで進む。白鳥には日が暮れる前には着く。このあたりの桜は満開を少し過ぎたころだから、高鷲に向かう坂あたりの桜が綺麗だろうなあと思うが、今年はとてもたどり着けない。

ひるがの高原を越えるあたりから睡魔にも襲われてゆっくりとしか走れない。莊川桜あたりにも走れない状態が続く、白川郷エイドに着く頃には明るくなり始めていた。五箇山タクシーエイドでカレーを食べて坂へ備える。上り始めるが半分も走れず歩くしかない。長い下りも慎重に衝撃を与えないように走る。城端にたどり着くと日差しで暑くなってくるが、足は割と残っていたので、ゴールまで気持ちよく走り佐藤桜にたどり着くことができました。

今回も多くのスタッフ、ボランティアそして多くの応援に支えられて完走することが出来ました。大腿骨を骨折してもリハビリに努めれば、走れるまでに回復することが可能であることを示せたと思います。

大会関係者、応援してくださった方々、励ましてくれた多くのランナー仲間等、皆さまに感謝しております。ありがとうございました。

2017 さくら道国際ネイチャーラン回想録

ゼッケン No.77

氏名 岡田 成人

過去記録： 2013 年 29 時間 14 分

2014 年 28 時間 15 分

『えっ、今度は 250 km！マジっすか？』

昨年末、沖縄 100 km へ連れていった黄色の新人君は、芳しくなかったと聞いてましたが、今回、まさかの俺ですか？

そりゃ、昨年夏の北オホーツク 100 km は記録狙いということで、お付き合いしましたが、本来、俺って短距離要員でしたよね～（泣。）

しかも、汚名返上のチャンスって、、、

後半撃沈したのは、脱水が原因で、俺のせいじゃないのに、おかしくないですか～。

という訳で名古屋城に来たのだが、周りはカラフルでガタイの良い方ばかりで、地味で軽量級の自分は、アウェー感半端ない。

ご主人様は、色んな人と話しているのだが、練習できてないとか、故障上がりとか、そんな声ばかり聞こえてくる。まったく、試験前の中学生かよ～と、心のなかで突っ込んだ。

そうこうするうち 6 時 18 分、最終組はスタートした。

序盤、ご主人様の足取りは軽い、3 年振りに出場したとのことだが、とにかく楽しそうだ。知り合いのランナーと話しては、前に出て、快調に進んで行く。

しかし、気温も上がってきた 50 km 過ぎたあたりから、ペースダウン。（ちょっと、バテるの早くないですか～）

こちらは、4 年前と 3 年前に行ったアニキから、話を何回も聞いていたので、長良川の風景や、鉄橋を渡るローカル鉄道に、初めてなのに懐かしさを感じていた。

（アニキと同じく）よのおばあちゃんと写真を撮って、テンション上がりまくり（笑）。

ところでウルトラでの、ご主人の持ち味は、粘れることなのだそうです。

エイドストップを最小限にして、遅いのをカバーするというパターン。抜かれてはエイドで追いつき追い越し、また抜かれるのを繰り返して、何か抜かれっぱなしのような（笑）。

ついでに、ご主人のこだわりというか特徴を言いますと、その 1『白髪がトレードマーク』。（一見）老人っぽい人が速いと目立つからとのことだが、都合が悪い時には老人の振りも出来るという裏技も使っているようだ（笑）。

その 2『時計を使わない』。初めてのさくら道完走後、腕時計の手首に炎症を起こしたのをきっかけに、時計をつけなくなったそうです。元々、ラップタイムを見てペースを変えるほどの走力

はないので、時計がなくても気にならないというか、気が散らないらしいです。今回も、閑職の時計クンは、ランニングバックの中に、引きこもったままでした（笑）。

という訳で、アニキの時と比べて早いのかどうかよくわからんけど、白鳥の大エイド到着。
ここで、ジャンパーとヘッドライトが仲間に加わる。
そして、この辺りからしばらくは、桜が満開で、気持ちがよかったですな～。

夜間走になっても、エイドは短縮モード。電力館エイドは、スルー（すいません）。
平瀬のエイドには 12 番着。（今回目標の）表彰式での最前列が見えてきました～。

五箇山エイドでは、ご主人は、楽しみにしていた、温玉のセカレー。

（！）テーブルの向こうに、昨年優勝の木曾さんがいたのにびっくりしていましたね～。（実力者でも、思うようにはいかないのが、超ウルトラなのかな～と思いました）
また、ここでは、（残念ながら）リタイアとなった吉岡さんもいて、ご主人の頑張りに、感激しておられました。

五箇山トンネルへの登りは早歩き。下りもゆっくりというか、飛ばせるほどの脚力は残っていないようでした。

最後のエイド「福光」を過ぎて、ペースは落ちているけど、このまま粘れば、逃げ切れるんじゃないのかなと思っていたら、、、！ 凄いい勢いで抜かれた、しかもレディース（！）。
終盤でも足が残っているなんてと、驚いてしばらく進むと、今度は、失速した別のレディース（！）
一旦は追い越したが、次のエイドストップで、追いつかれた。
ご主人は、基本走力では負けてそうなので、もし復活されたらまずい（笑）。引き離して、追走を諦めてもらわなければと、思ったそうです。

ご主人は頑張りました！坂も歩かず、あと 10 km ちょいのエイドも水分補給だけで、リスタート。
そこで時計を見たご主人は、朦朧とした頭で計算したそうです。『このまま行けば、自己ベストでいけそう♥。77 番で 27 時間 57 分で 7 位だったら奇跡だよな～』

金沢市街は、夜を徹して走った人とは、思われないほど、快走していました。兼六園あと 3 km の看板からも、今回は 3 km 位のイメージだったらしいです（前は、凄く長く感じたとのこと）。
佐藤桜にタッチして、長いレースが終わりました。

そして、ドキドキの結果は？ 28 時間 0 分！ ご主人は、ちょっと残念がっていましたが、俺は、アニキに記録更新の報告ができると思うと、うれしくて涙が出そうです。
最後に、楽しかったけど、疲れたな～。そろそろ、引退したいんだけど～、、、ダメかな？

「え？何でここに？」

昨年大きな手術をした父は病気を機に免許を返上した。

「さくら道国際ネイチャーラン」は実家の近くを走る為、父は私の走る姿を見ようと参加する時には車を走らせコース脇まで応援に駆けつけてくれていた。しかし今年は免許を返上したので、「もう行かないよ」と母からは聞いていた。

その代わりの応援に両親がレース前夜、KKRホテルで一緒に夕食をとろうと、わざわざ足を運んでくれた。

私も「元気に笑顔で会いたい！」と思っていたが、その気持ちとは裏腹に体調は優れなかった。食べることが大好きなはずの私の箸は全く進まず、ほぼ手付かずで終えることになり、却って心配を掛けてしまった。

レース当日は気持ち良い朝を迎えたが、やはり体調は優れず、内臓はほぼ何も受け付けなかった。それでも久しぶりの「さくら道国際ネイチャーラン」に仲間と参加出来ることが嬉しく、気持ちは天気と同じく晴れやかだった。

昨年、父が病気をしたことも有り、改めて走れる環境と応援&理解をしてくれる方々に感謝の気持ちを持って走ることにした。

序盤は仲良くなった仲間と談笑しながらのラン。エイドでは感謝の言葉を述べる余裕があった。そしてコース上では丁度見頃となった桜が私たちを出迎えてくれた。そんな中、見覚えのあるシルエットが見えた。

「まさか・・・何でここに」

間違いない・・・父であった。

前日の私の様子を心配してか、母に運転をせがみ応援に来てくれた。

親孝行のつもりがいつも心配をさせてしまう。元気を与えるつもりが元気をいつもくれるのだ。応援に来られなくなったと思っていた両親が、沿道で元気に応援してくれる姿がたまらなく嬉しかった。両親の前だけでも笑顔で元気に走る姿を見せることが出来きて良かった。

その後、暑さにやられてしまったのか嘔吐が始まった。エイドではたくさんの方々にご心配をして頂き、励まして頂き、進む勇気を頂いた。

序盤のように笑顔で感謝の言葉を述べたかったが全く余裕がありませんでした。

吐き気対策にとマッサージをして頂き、また「クマノミ」と言う漢方薬を頂いたお蔭で徐々に体が楽になり前に進むことが出来ました。本当に有難うございました。

また、同じように苦しんでいる「さくら道」同志には励まし、励まされ前進することが出来ました。超ウルトラの良い所はライバルであり同志であるところだと思っています。

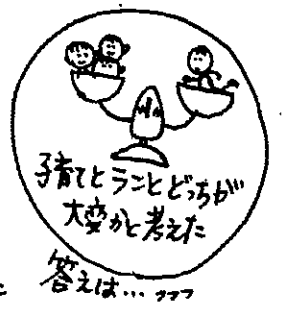
スタートを切った時には一人でしたが「佐藤さくら」にタッチ出来たのは本当にたくさんの方々に支えられ、励まして頂いたからだと感謝しています。

次回は走る前も途中も後も笑顔で感謝を述べられるように・・・感謝の気持ちを走りに変えていきたいと思っています。

最後になりましたが「さくら道国際ネイチャーラン」に関わられた皆様、大変お世話になりました。有難うございました。

これからもどうぞ宜しくお願いします。

心に残ったこと...♡



Special Thanks!!

ともに走ったランナーのみなさん
本大会を支えて下さった運営委員ならびにボランティア
スタッフのみなさん
本当にどうもありがとうございます。
そして、私の我ままに全力で付き合ってくれた家族に
心から感謝します。

ゼッケンNo. 80 氏名 加藤 朝彦

道中のエイドの食物が口に合わなかった訳ではなく、白鳥馬尺の手前の「お寿司屋さんの」のれんを見た途端に「寿司食べたい～」と大会の途中であるにも係らず、心が折れてしまいました。

お店の常連さんと思いき方々とビール片手に楽しくネイチャー談義をし、

最後は107km走っただけでも銅メダルと心温かく励ましてくれました。

汗冷えで寒かろうとわざわざストーブまで焚いて下さった「博寿し」さん

ありがとうございました。

今度はもう少しゆっくりおじゃましますね。

2017 さくら道国際ネイチャーラン回想録

ゼッケン番号No. 81 能渡貴美枝

下肢の故障でしばらく走れなかったが回復し、競わなければゴールできるのではと思っていた。寒さに弱いので対策は念入りに考えた。

開会式で久々に皆さんと会えるのは嬉しかったし、新しく参加する人たちと知り合えるのも楽しかった。かなり前に「スパルタスロン」で一緒だったフランス人ランナーも声をかけてくれる。

一昨年は 223km 福光でリタイアした。そこで残っていたランナーが走りだし、私一人になった。タイムアウトではなく進めば良かったのだが疲れでか頭が混乱し、もう間に合わないのだと思い込んでしまった。今回は参加させていただいたので、絶対にリタイアできない。私の代わりに参加できなかった方に申し訳ないと思った。

そして皆さんと楽しい気分スタートした。スピードは出ないけど何とか進める。だが、夕方になると寒くなり、準備したウェアでも温まらず体が固まってきた。暗くなってエイドもかたづけ体制になっているように見え、心細くなる。温まると思って頼んだ豚汁は冷めていて、飲み込めなかった。私が遅すぎたから。でも、私の後ろにまだランナーがいるらしい。

白鳥に入る時、園山さんたちが「頑張れ！待ってるよ」と声をかけてくれた。2 回目のマッサージを西村さんから受けていると岩井さんが入ってきた。「行けるところまで頑張ろうね」とマッサージの交代をする。

次のエイドへ行くと今まで見えていなかった嶋津さんがいてびっくり。急に体調が悪くなったそう。「莊川桜まで 31km、5 時間だから間に合うだろう。諦めないで行こう」と言われ一緒に走る。最終ランナーのに付いていた吉越さん福田さん、後藤さんに何度も応援してもらう。とてもありがたかった。

だが、予定していた時間では走られず、「莊川桜」に間に合いそうもなくリタイアすることにした。折角参加させていただいたのに申し訳なかった。

17 回参加し、14 回完走させていただいた。前から恩返しにお手伝いしたいと思っていたが、北海道からエイドの準備など難しい。でも、何かでお礼がしたいので、いろんな方に相談し、スタッフとして参加させていただきたいと思っています。ありがとうございました。

2017 さくら道国際ネイチャーラン回想録

ゼッケンNo 82 氏名 竹尾 利行

完走する事ができてよかった。今年は2015年にリタイヤしてからの復帰戦でしたから、

完走できるか心配でした。練習の時から焦らない、慌てない、諦めない気持ちで走りまし

た。36時間いろんな事が、ありましたけどなんとか、最後までこの気持ちをつなげる事

ができました。ボランティア、スタッフの方々の支えもあり佐藤良二さんの250キロを

完走する事ができました。本当にありがとうございました。また、ボランティア、スタッ

フ、ランナーの皆さんの笑顔に会えたら幸せです。

「太平洋と日本海を桜でつなぐ」というメンバーの一員に初めて選ばれました。今回思いを届けることができなければしばらくこのメンバーに入ることが難しくなるとのこと。

完走の為に年始より週末のロング走を中心に練習し、計画通りに進めてきました。週末のロング走は六甲山のロードを中心にハードでしんどいものでしたが、その六甲山ではさくら道の常連ランナーとの遭遇などがあり楽しく走れ、またさくら道のことを詳しく教えて頂き、初めて参加する私にとってありがたいものでした。

練習も順調で心身ともに好調だったのですが、大会まで3週間を切った頃、ハムストリングを痛めてしまいました。完走だけでなく少しばかり早くゴールしたいという欲が出たようで、無理な練習を頑張りが過ぎたツケが・・・好事魔多しとはこのことですね。

その後はゆっくり小股でしか走れず、もう全く走らず本番に臨む方がいいのか、それともゆっくりでも走り最低限の体調維持を図った方がいいのかの葛藤でした。結局は短い距離でもゆっくり走り、最低限の体調を整えながら練習を選び、最終週はほぼ走らず身体を休ませて大会に備えました。またこのことをさくら道の先輩ランナーに相談したところ、「そこまで練習できたのなら完走できるはずだ、後は諦めない気持ちだけ」とアドバイスを頂き、改めて気持ちをしっかり持って本番に臨みました。

さてとうとう大会が始まりスタートを切りました。こんな状態なのでスタートから一切の無理をせずギリギリの完走狙いです。序盤は気がつけばもう最後方でした。第2CPの白鳥を出る頃にはほぼ貯金なし。ここでまた先輩ランナーに会い、ペース配分と「絶対に諦めないように」とアドバイスを受けました。

その後手袋を落としたことに気づき、エイドの方より軍手を頂き、これで寒さへの心配もなくなりました。その方より「絶対に完走してください、閉会式でお会いしましょう」との言葉を頂き、「完走してお礼が言いたい」という気持ちが強くなってきました。

チェックポイントごとに貯金も増えていき、県境のアップダウンがあるところからは並走したランナーの方にゴールまで導いてもらい、念願の佐藤桜にタッチすることができました。

走るのは自分ひとりですが、ランナーやエイドの方々の助けや励ましがなければ完走することはできなかったと思います。また閉会式ではお世話になったエイドの方がなんと来賓席にいらっしやり、軍手を頂いたお礼と完走の報告をすることができました。

地元に戻ってからは友人や知人から元気をいっぱいもらったとの言葉をたくさん頂きました。私がチャレンジすることにより夢を与えることができたのなら、それこそ佐藤良二さんの「人の喜ぶことをしたい」という思いに少しは通じることができたのかと嬉しく思います。

最後に、大会関係者様、エイドの方々、そしてともに走った戦友ともいべきランナーの方々、他皆様に感謝申し上げます。本当にありがとうございました。

さくら道で逢いましょうー。4年前の約束をやっと果たすことが出来ました。

たった 250 km、されど4年の月日と、春夏秋冬2万キロを超える練習と、世界大会の経験、エイドボランティアを経て、やっとなんと出会うことが出来ました。

ランを始めて1年目、雪降る20回大会に選考していただきました。逆走応援してくれた友人が撮った雪の写真、なんで這ってでも逢いに行かなかったのだろう。辛い時、諦めそうになった時はいつも、雪の道が浮かびます。二度と同じ思いはしたくないー。

「完走証は初めてで貰うより、ずっとずっと価値があるから頑張って」、リタイア部屋で知り合った先輩ランナー達は、経験談を交えて優しく励ましてくださいました。

翌年、通称落ち武者エイドと呼ばれる五箇山で、ボランティアをさせていただける事になりました。エイドに参加することが決まった数日前、仕事中に様々なメッセージが飛び交います。海外選手向けのメニューを翻訳して、〇〇選手が来るからあれを買おう、配車はどうする、その他必要な物の相談など。選手の時には気が付きませんでした。700人を超えるスタッフやボランティアが、スタートのずっと前から共に走っていたのです。

大会前日、有休を取って名古屋に入り選手にエールを送ります。当日、スタートを見送り、人手が足りないと言われ、急きょ前半のエイドで飲み物を配ります。そこから親子三代の名物エイドを設営し、荘川桜に移動して強風の中、テントや配線を一から設営、五箇山に着いてチーム石川の方々と設営・調理、寝ずのサポートで選手を送り出します。

五箇山タクシーさんは、選手が夜に通った時に、桜が田んぼに映って綺麗だからとライトアップをしたり、早めに水を引いて準備してくれていました。こんなにも選手の完走を願い、心待ちにしてくれている方々がいる・・・なのにリタイアしてしまった自分が本当情けなく申し訳なく、涙が出ました。次回は絶対全てのエイドに辿り着くことを心に誓いました。五箇山の関門時間が過ぎると急いで撤収、ゴールに移動して選手を迎えます。その後すぐに今年の反省会、来年は全てのエイドを開設したいという熱い意見が飛び交います。終バスに飛び乗り、早朝東京に着いて出勤します。疲労困憊ながらも、選手達は今頃植樹をしている頃かなあ、なんて思いながら仕事をしていました。

私のさくら道は4年の時を経て価値あるものになり、沢山の事を教えてくれました。いつかはさくら道、エイド仲間のいる五箇山、逆走してくれる友人・・・桜道で逢いましょう、そう思いながら過ごした日々はかけがえもなく愛おしく、この経験があったからこそ頑張れた4年間でした。失敗する、不足を工夫する、諦めずに待つ・・・ゆっくり時間をかけて追い求めることで、人生を充実させたり、価値を高められる事をさくら道が教えてくれました。

また来春、さくら道で逢いましょうー 青谷 瑞紀

今年初めて参加させていただきました。

大会実行委員並びにボランティアスタッフの皆様、大会前から大会中、大会終了後解散まで
大変お世話になりました。

昨年秋に初めて応募させていただき選出していただいた時は本当に嬉しかったのを

覚えています。同時に「必ず完走するんだ」という決意も固めて大会まで準備をして

当日を迎えました。スタートラインに立った時はインターネットで色々な方の完走記等で

見ていた憧れの舞台に自分が立っていると幸せな気持ちになりました。

大会中、沢山の選手の方と声を掛け合いアドバイスを頂いたり励ましあったり、スタッフの方

にはサポートをして頂き、トラブルも多々ありましたが250kmを前向きな気持ちで走ることが

でき、完走することができました。完走することができたのは間違いなく応援、サポートを

して頂いた方々、一緒に走った選手の皆様のお陰です。感謝しています。

出場するために仕事の都合をつけるのも大変でしたが、参加することができ、完走できて

本当によかったです。

また来年も選出していただければ、ぜひとも走らせていただければと思います。

素晴らしい大会を走らせていただき感謝しています。ありがとうございました。

ゼッケンNo 87

氏名 太田哲也

今年憧れのさくら道に初めて参加させていただき
ありがとうございました。

1月に左ふくらはぎを肉離れをしてしまい、3月上旬まで
走る事が出来ず、約1ヶ月の練習にて不安ながらも
スタートラインに立つ事が出来ました。

今回は完走を目標に走りましたが50km辺りまで
気持ち良く走れました。しかし、気候がまた身体に
慣れてない為か熱中症気味になり、ペースダウンの後
練習不足もあり足のバランスも崩れエイドのスタッフの
皆様には最後までお世話になりました。

おかげ様で無事完走する事が出来ました。
ありがとうございました。

大会関係者の皆様、ボランティアスタッフの皆様
お世話になりました。

来年は私的にも故佐藤良二さんと同じ年齢に
なります。又来年のさくら道を走りたいです。

開催日が年度初めなので、仕事の都合で出場が難しいと思っていた大会の1つであり、さらに参加資格が厳しく憧れていた「さくら道」を初めて走ることができました。

スパルタスロン完走をきっかけに、参加資格を得られると聞き、思い切って出場を決意しました。しかし、参加ランナー名簿を見て、そうそうたるメンバーにやっぱり場違いだったかもと感じました。開会式での選手紹介で、日本を代表するウルトラランナーを目の当たりにして、すごい大会にエントリーしてしまったと少し後悔もしました。

コース地図を熟読し、コンビニの場所のチェック、荷物の準備、テーピングなど、自分なりにできる限りの準備をし、スタート当日を迎えました。

出走組は1, AM6:00のスタートでした。少し肌寒い気温の中、とにかく完走を目標にスタートしました。大会での心配事の1つがコース間違いをしないかどうかでした。しかし、スタートしてからその心配は一切なくなりました。丁寧なコース案内や役員の方々の誘導で安心して走ることができました。心配事のもう1つは、寒さ対策でした。エイドには何も預けず薄い防寒着をリュックに入れていただけでした。日が暮れてからだんだんと気温が下がり、このまま夜が更けてさらに寒さが増した時には対応できないかもしれないと不安になりました。しかし、深夜も明け方も風が止み、思ったほど寒くならず良かったです。寒さ対策は反省と次への課題となりました。栄養補給については、エイドの対応がすばらしく、まったく問題ありませんでした。ただ、ウルトラを始めて、初めて食欲がなくなるという事態になりました。そんなときにも、エイドのスタッフの皆さんにとっても良くして頂きました。温かい飲み物をお願いしたり、うどんの汁だけをお願いしたり、いろいろな要求にも笑顔で対応していただきました。さらに、食欲を取り戻したときの食事はおいしく元気と力をいただき何とか完走できました。完走後のシューズはかかとがすり減り、もう使い物にならない状態で、大会の苛酷さを物語っていました。結果は、予想以上に良い結果となりましたが、さまざまな方々のおかげだと思っています。

開会式・閉会式でもあったように、「さくら道」は開催に至る思いがあり、主催者、スタッフ、ボランティアの方々の思いがつまった大会です。自分の力では走ることができない大会だと思っていた「さくら道」ですが、思い切ってエントリーさせて頂き、さらに完走することができ、とても幸せを感じています。

「太平洋と日本海を結ぶ266kmの道を、桜のトンネルで結ぼう」と決意した佐藤良二さんが志半ばで亡くなったのが47歳。人生で一度きりになるかもと出場を決意し、完走できた自分が47歳。偶然とはいえ、何か縁も感じながら、完走証を眺めながら完走できた喜びをかみしめているところです。

最後に、大会に関するスタッフ、ボランティア、出場者、沿道の応援の方々、すべての方々に感謝します。ありがとうございました。

「さくら道は素晴らしい大会だよ」そんな言葉を、尊敬する先輩ランナーたちから数多く聞いてきた。知れば知るほど、強い信念と想いの詰まった大会だと感じてくる。それなのに「今の自分の力を試したい」という以上の気持ちを持ち合わせられずに、僕はさくら道のスタートラインに立ってしまった。確たる想いが無いままの僕は、真夜中の白川郷に着いた時には、もう身も心もボロボロだった。絶望的になり「もうダメだ」と何度も弱音を吐く。「自分はそもそもウルトラが本当に好きなのか」とさえ考えた。

そんな時に暖かく励ましてくれたのは、周りのランナーやスタッフ、ボランティアの皆さんだった。潰れそうな自分の弱い心を何度も奮い立たせてくれた。自分自身が挫けそうな状況でも、心から心配し、寄り添ってくれた。今でもその情景がありありと目に浮かんでくる。

さくら道は、僕一人の力では絶対に完走できなかった。多くの人の支えがあって、今の自分がある。そして、やっぱり走ることが好きだ！迷いの末に見い出した、僕の走る原点。ふと心の中に、僕だけの桜の花が咲いた気がした。そんなことに気づかせてくれたさくら道も、そこで出逢う魅力的で心優しい人たちも、本当にかげがえないと感じている。佐藤桜にタッチしてしばらく経った今、そんなことを日々胸に秘めながら、今日も僕は走る。

最後になりましたが、大会関係者の皆様、この度は素晴らしい大会運営、本当にありがとうございました。皆さん一人ひとりこそが最高に素晴らしい！いつの日か、また桜の道を走りたい。

今回初めてさくら道国際ネイチャーランに参加させていただきました。素晴らしい大会を走ることができ、スタッフ、応援、ランナーの皆様には感謝しています。

250km という距離の中で、多くの出来事、感じたことがありました。序盤の調子に乗ってスピードを上げていた時には、スタッフと応援の皆様からの声援で勢いづけていただき、気持ち良く走ることができました。体力が続かずに潰れてからは、各エイドで親切にいただき、前を進む気持ちを失うことなく進むことができました。胃薬をいただいたこと、温かい飲み物や食べ物が身に沁みて美味しかったことは今でも強く印象に残っています。終盤は、疲労が溜まり、エイドで横になる時間が多くなりました。しかし疲労困憊でエイドに到着しても、食べ物を摂り暖かい場所で休むことで、回復して次に進んでいくことができました。また時々一緒に走る、すれ違うランナーには励ましていただきました。一言二言の短い会話でしたが、気力が湧きました。それらの結果として、兼六園の佐藤桜に辿り着くことができました。皆様からの支援、応援なくして辿り着くことはできなかったと思います。250km という距離を、走る前はとても長いと感じていました。しかし走ってみるとそんなことはありませんでした。それだけ中身の濃い充実した時間を過ごせたのだと振り返ってみて思います。走り終えた翌日には、桜の植樹を佐藤良二さんに思いを馳せて行い、閉会式では立派な完走証を手渡していただき、懇親会では一緒に走ったランナー、スタッフの皆様と語り合うことができ、良い思い出になりました。

コースも素晴らしく印象的な風景が多くありました。風が吹いて桜の花びらが舞い飛び長良川に運ばれていく風景、新緑に彩られた山々、初めて本物を見る合掌造りの白川郷と満天の星空、早朝の快晴の青空と山々を覆う雪のコントラスト、兼六園周辺の賑わいを見せる街、心に残る風景が幾つもありました。

またエイドを手伝っていた学生の姿が印象に残っています。応援やエイドで働く姿を見て、大会が人を育み、人が大会を育む好循環の環境が出来上がっている印象を受けました。個人的に、中部地方はウルトラマラソンランナーが多い印象がありますが、このような環境があるからなのかなと 1 人で納得してしまいました。自分も地元に戻ってからは、ウルトラマラソンをはじめ、ランニングの大会やイベントを通して、そのような環境作りに貢献したいと感じました。

不満な点は、自分の走りが満足いくものと程遠かったことです。夜間装備をだいたい手前に置いてしまい、昼間のまだ気温の高いうちから防寒着を着込んで走ったことなどの戦略面、万全な体調で大会を迎えることができなかったなどの体調面、長い距離を走る体ができていなかったなどの体力面、反省点が多く自分の満足する走りには到底及びませんでした。次の機会がいただける時には、自分で準備できる部分はしっかり行い、今回より充実した気持ちを感じることができると走りしたいと思います。

「さくら道」と呼ばれている道があります。

桜の季節になると、必ずと言っていいほど紹介される
佐藤 良二さんの話。

あこがれの道を 今回 選手として 走らせて頂くことができました。

道中 仲間と声をかけ合い、沢山の応援を受けて頑張りましたが、
ゴール3km弱手前の「小坂神社」の碑の前で制限時間を
迎えることとなりました。

「このままではいけない」と、G.W. に 白鳥まで交通機関で出かけて、
ゴールまで走ることにしました。

G.W. は どこも 観光客で いっぱいなだけでなく、
道沿いには いたるところに 桜の木がありました。
満開から 散り始めといった感じでしょうか。
疲れて うっ向いても、桜の花びらに はげまされるのじろ。

電力館の手前で、富山まで歩いて行くという若者に挨拶したり。
眠さで五箇山の溝にハマリそうになりながら進み、金沢市内へ入りました。
小坂神社への お参りを無事に済ませ、佐藤 桜へ辿り着くことができたとき、
私の今年のさくら道が ようやく 終わったと思いました。
桜も人の 心も ちゃんと つながっていた。

そう感じた「さくら道」でした。

関係者の皆様に 心から 感謝致します。

もし また 機会が 頂けるのであれば、
今度こそ 大会当日の 完走を 目指したいです。



今回初めて「さくら道国際ネイチャーラン」を、走らせていただきました。

この大会については、自分がまだ走るということに全く興味がなかった頃（おそらく15年以上前）から知っていた大会でした。当時は、200km以上走るなんて信じられない！というのが第一印象であり、まさか自分が走ることになるなんて考えてもしなかった大会です。

そんな自分が、ウルトラマラソンを走り始めてはや六年、さくら道に参加してみたいという気持ちが大きくなり、昨年の選考通知で出走できることになった時は、本当に嬉しかったです。本来なら、そこから万全の体勢で臨むべきところでしたが、仕事や家族のことで色々あり、走り込みもままならない状態で当日を迎えることになってしまい、不安の中での出走となってしまいました。スタートの時、「出たくても出れないランナーもいるんだとにかく制限時間いっぱい使って楽しんで完走を目指そう！」とスタートしました。

スタートから第2チェックポイントの白鳥町までは、地元であり見慣れた風景を楽しみながら進みました。道中や、数キロごとにあるエイドステーションでは、顔見知りのランナー仲間から、心強い声援を受け前に進むことができました。白鳥町を過ぎてから気温も下がってきて段々と暗くなり、練習不足の成果？もあり、第4チェックポイントの道の駅白川郷までは、脚が重い区間となりました。もしかして、「時間内の完走できないかもしれない？」と弱気に思ったのもこの区間でした。

しかし、エイドステーションに立寄る度に、エイドボランティアの方々や、大会関係スタッフから、励ましや応援を頂き、次のエイドまで頑張ろう！という気持ちにさせて頂きました。特に一番お世話になったのが、マッサージをして頂いた先生方で、疲れた体をリフレッシュすることが出来ました。どのエイドでも、ボランティアや、スタッフの方々から完走させてあげたいオーラを、お腹一杯感じました。もちろん、さくら道ランナーや、沿道の声援に背中を押してもらったのは言うまでもありません。

五箇山トンネルを越える途中で、同じ岐阜県人であり、さくら道の大先輩でもある小川幸雄さんと少しだけ並走させて頂き、その時に「このままのペースで行けばゴール間に合うよ」と会話し、完走のイメージが掴めてきました。峠を下ってから、大分県から参戦している尾崎陽一さんと並走し、兼六園の佐藤桜に二人でゴールすることができました。

帰りの金沢から白鳥までのバスの道中と、お宿では、大先輩の小川幸雄さんと、ラン談義に華が咲きあつという間に楽しい時間が過ぎてしまいました。この大会は、開会式から閉会式まで、大会関係者の熱意が大きく感じられる記憶に残る大会となりました。

最後に、改めて大会関係者、エイドボランティアの皆様、沿道で応援してくださった方々、そしてさくら道ランナーの方々には感謝の気持ちでいっぱいです。皆さん、本当にありがとうございました。来年も、出走が許されれば是非参加させて頂きたいと思っております。

遠藤 賢児

まったく運動に縁がない文系の学生生活を送り、50歳目前の2010年から走り始めた私のいつしか夢と目標になったさくら道。

今回とうとうスタートラインに立つことができました。しかし、スタートラインに立つことが目標ではなくゴールすることが目標！

出走が決まってから多くのラン仲間にも励まされ、また出走前から新しいつながりがたくさんできました。前日受付で、国外ランナー24名/国内ランナー116名で合計140名が集まり、大会説明を聞きながら、250kmのコースに48もあるエイド、大会スタッフ、ボランティアの方々のことを考えていると、ランナー一人一人名前が呼ばれてゆく中で自分の名前が呼ばれた時には、緊張と高揚感で不思議なテンションになっていました。ワクワク感と不安感でいっぱいでした。

スタート前の名古屋城には各地から応援に来てくれている多くのランナー仲間がいて、250kmの長距離にも関わらず約5km毎にあるエイドの方々の応援、コース上でも多くのランナー仲間に応援を貰い絶対ゴールすると何度も何度も自分に言い聞かせました。

そして何より、いろいろな所で子供達や高齢者の方々が声をかけてくれて地域に根付いた大会なんだと実感しました。

参加ランナー同士でも前日の木曾さんの素晴らしいスピーチで、国際交流を意識することができました。初参加でコースやペース配分はアドバイスはできなかったですが、同じブランドのシューズやウェアを使っているランナーに声をかけ、ゴール後には再会したときは嬉しかった。

参加してこんなにランナーに贅沢な大会はないと思いました。大会に関わったスタッフ、ボランティアの方々、応援してくれたランナー仲間感謝です。ありがとうございました。

2017 さくら道国際ネイチャーラン回想録

ゼッケンNo. 96

氏名 雨宮 浩樹

今回初めての挑戦になります。

さくら道国際ネイチャーランのことは以前からよく知っていました。

自分もいつかは出たい憧れの大会でしたが、2016年の春まで北北海道の宗谷地方の田舎に在住し、冬場になかなか練習ができないこともあり、納得できる練習を積めないままこのレースに臨むのは失礼だと考え、エントリーも自粛していました。ところが2016年の春にさくら道の地元である岐阜県への転勤が決まり、出場が憧れから目標に変わりました。2016年の春、転居早々にさくら道のスタート応援に行き、そこで見た厳しい選考を通過した出場選手の皆さんが本当に眩しく自分のその一員になりたいと強く思い、今回エントリーしました。そして幸いにも選手として選考していただき、今年の出場が叶いました。

スタート前に名古屋城本丸に向かうときは「とうとうここにたどり着いたんだな」と感慨深かったです。スタート前の程よい緊張感と高揚感はいまでも忘れられないものです。

レースは諸先輩方に胸を借りて走るつもりでしたが、今思えば雰囲気呑まれ浮足立ってしまったのか暑い中をとばし汗をかきすぎてしまい、水分取りすぎによる胃腸の不調から前半で早々に失速してしまいました。さらに終盤では脚も痛め、なんとか金沢にたどり着くのが精一杯でした。半日以上もほとんど物が食べられない状態でも心が折れることなく進み続けることができたのは支えてくれたスタッフの皆さんや暖かい応援、そして一緒にゴールを目指した選手のみなさんのおかげだと思います。1人だったらこのコースは走りきれなかったと思います。この素晴らしいレースを今まで続け、育ててきた実行委員の方々や走ってきた先輩たちには感謝しかありません。自分もなんとか完走することができ、さくらランナーの一員になれたのかなと思います。

また次回出場することができるのであれば、今度は自分の思い描くようなレースにしたい。そのためにまた一から準備しておきます。

憧れであった「さくら道国際ネイチャーラン」を初めて走らせていただきました。走る前は、250kmの制限時間が36時間というレベルの高い大会に自分が完走できるだろうかと不安でした。また、出場されている選手もウルトラマラソンのトップ選手ばかりで自分がここにいるのが場違いではと思ったほどです。

開会式も非常に格式が高く、マラソン大会等で選手が一人ずつ紹介されたのは初めてでした。また、選手宣誓をされた木曾選手も英語と日本語のスピーチで非常に印象に残りました。これからは、走るためには語学力も身につけないといけないのかと思ったほどです。

スタート前は、緊張と不安でいっぱい、3月に痛めた左のアキレス腱が、250kmの距離に耐えられるか不安でした。

朝6時に名古屋城をスタートし、まずは第1CPを目指しました。名古屋市内では、通る車のほとんどが窓をわざわざ開けて応援して下さり感激しました。エイドも48箇所もあり、ボランティアの方々に苦しい時には励まして頂き、体調不良になった時はアドバイスを下さったりして元気づけていただきました。また、夜は暖かいおしぼり、昼間は冷たいおしぼりを用意して下さい、心遣いにも感謝しています。

そして、なんとか最後まで左足が持ってくれて、30時間10分 22位でゴールすることが出来ました。凄いメンバーがおられる中でのこの順位は頑張れたかなと思っています。

民宿の夕食では、お互いの健闘を称え合ったりして、同泊の選手と交流を深めることが出来てとても楽しかったです。

今回、一番感激したのが檜の完走盾を頂いたことです。立派な完走盾を頂いたので、地元のランナー仲間に見ていただきました。

完走パーティでは、普段、話せないような凄い選手から、練習方法等を聞くことが出来、勉強になりました。でも、聞けば聞くほどレベルの違いに驚き、ほんとに凄い方ばかりでした。

今まで出場してきた大会で、一番充実していて最初から終わりまでず～っと楽しい大会でした。もっと、早くから出場させてもらえていたら良かったと後悔したほどです。

最後になりますが、大会スタッフ、ボランティアの方々、お世話になりました。ありがとうございました。また、来年も走りたいです！

『太平洋と日本海を桜でつなごう』佐藤良二さんの壮大な夢の道を走れる許可を得てから、名古屋城から兼六園まで、どんなに辛く苦しくてもボランティアスタッフの方や沿道で応援してくれる地元の方に笑顔で挨拶や会話し、制限時間 36 時間をフルに使い、楽しんで走りきりたいという思いが日に日に強くなりました。

最後の調整を兼ねる為、3 月下旬から毎週大会に出場し(5 週連続)全身に刺激を与え、体づくりに励みました。

大会前日、夜行バスで名古屋に到着しスタート地点の名古屋城と本丸御殿を見学し、KKR 名古屋ホテルに向かいました。

国内外の超ウルトラトップランナーが集う「さくら道」なので、出場する有名人ばかりで圧倒されました。初出場の私は、全てが新鮮で緊張感より早く走りたいという気持ちで、興奮して熟睡出来るか心配でした。

大会長、来賓者の挨拶後、出走者一人ひとりが紹介され選ばれし走者の顔と名前を見ながら、ランナー全員が兼六園の佐藤桜にタッチ出来ることを願いました。

明日は、6 時 6 分の時差スタート。不眠不休で 250km を走った経験もなく、仮眠をとっていたら関門に引っかかってしまうため、前半ペースを抑え白川郷から少しずつペースを上げる計画にしました。一番の関門第 5 チェクポイントの 212km。ここさえ時間内に通過すれば、後半精神力とエイドスタッフのお力を得て走りきれると考えていました。

5 時 10 分にホテルのロビーに三宮さんと待ち合わせしていた為、4 時に起き軽い朝食を済ましてゼッケンを装着し、2 人で名古屋城へ向かいました。

名古屋城には既に多くのランナーが写真を撮ったり会話したりと、賑わっていました。

ノースリーブのランシャツとランパンでは寒かったのですが、走れば暑くなるし気温も上がるので、走り始めは我慢と思い気合いを入れて、スタート時間の 6 時 6 分までストレッチしたり、ラン友と挨拶したりと、リラックスした状態でスタートを待ちました。

時差スタートで No.1→No.2 とスタートを見送り、小生のスタートナンバー No.3 が本丸御殿前に呼ばれ、記念撮影後に気合いを入れるため、大きく深呼吸してからスタートしました。

名古屋城を出るまで、朝早くから多くのお応援の方が見送ってくれて、本当に幸せを感じました。

小生の悪い癖(スタートからハイペースで走る)を出さないように、ゆっくり息を整えながら歩道を走りました。

何度も信号で引っかかりましたが、焦ってペース上げでもってまだまだ序盤なので、初めて観る街並みを楽しみながら走りました。

向かい風がスピードを制御しているので、疲れるというより少し肌寒さを感じました。

後方から木曾さんや赤羽さんが軽快に走り去っていき、何度か信号で追いつき会話を交わし、このペースで走りきるのだろうなと思いながら、走り去る後ろ姿にエールを送りました。しばらくすると時差スタートの No.2 と No.1 のランナーに追いつき、その中でも同じ位のペースで走っていた尾崎さんと併走することにしました。尾崎さんはスパルタスロン完走者。自分と総力は異なるもの

の、走るペースや呼吸が合うので二人でいける所まで、一緒に走ろうと心の中で決めました。

2人とも序盤、走力の早いランナーにペースを合わせて走ってしまった為、どこかでペースを落とさなければ、後半失速するか怪我をすると懸念していました。その影響が第1チェックポイント(67.2km)後に徐々に体にダメージを与え続けるとは、2人とも想定外でした。

少しずつペースを抑えながら第2チェックポイントへ到着(106.9km)。

夜間装備に着替え、長めの休憩をとってからゆっくりエイドを出ました。内臓や脚はまだ元気でしたが、無理をしてペースを上げず、給食も少量に抑えながら、体に負荷をかけない走り方をしました。ここまでも十分なくらいくらいエイドで休憩や会話を楽しんできたので、先ず先ずいい調子で目的を達成しています。

楽走行方法によりダメージの少ない状態で、第3チェックポイント(143km)に到着しました。

夜間なので景色を楽しめず街灯もないため、見えるのはヘッドライトとランナーの足音。エイドに到着するのが楽しみで、尾崎さんとの会話のやりとりも楽しくなってきました。こんなにもエイドが充実しているとなついつい長居してしまい、夜の寒さもエイドスタッフからの暖かい会話とエールにより、心も体も暖まりました。

尾崎さんの両脚の状態が良くなく、何度かエイドスタッフのマッサージを受けたりテーピングで脚を固定したりと、辛さが伝わってきました。見ているだけでも辛さが伝わってきます。お互い絶対に完走する。そして完走証を受け取る。

何度か尾崎さんに『池田さん先に行っていていいよ』と云われましたが、白川郷近くまでは一緒に走りたいので『一緒に走りたいから』と云って断っていました。でもその事が尾崎さんの心のダメージになるのではと思い、尾崎さんの優しさを断ち切って第4チェックポイント白川郷エイドで単独走に切り替えました。これからはお互いのペースで兼六園佐藤桜を目指そう尾崎さんなら分かってくると、無言の別れを心で伝え少しずつペースを上げることにしました。

白川郷エイドでは休憩を少なくし、脚が調子よかったので少しペースを上げて走りました。

何名かのランナーを抜き去り、このままのスピードでいけるのではと錯覚しそうな体の調子でした。眠気もなく内臓の調子も良いため、五箇山の登り坂まで調子よく走りました。

坂道は体力温存のため、歩いて登っても午前10時には五箇山トンネル前のエイドに間に合うからと助言を下さった浅野さんとは、佐渡一周でも後半一緒に伴走したことがあり、かなりの実績と実力を持っているため、その助言どおり五箇山トンネル前には、午前9時54分頃に到着。約200km走破。トイレや小休憩をとってから、トンネルへ足を進めた。

次の第5チェックポイント212kmまでは、足を止めずに走り続けようと思い気合いを入れ直しました。

この関門さえ突破出来れば、後は精神力でゴール出来る。脚も内臓も元気なので、下り坂はペースを落として脚にかかる負荷を減らした走り方をしました。

第5チェックポイント212kmに午前11時8分に到着。

ここで大会前日の夕御飯に「ひつまぶし」に誘っていただいた服部さんに会うことが出来ました。

残り38kmですが、日差しが強く体力を消耗するため、エイドの塩タブレットをもらい熱中症対策をしました。エイドで十分なくらい休憩をとり、会話も楽しみ調子も元気も取り戻しました。

エイドを出発してから暑さと眠気が徐々に襲ってきましたが、塩分を多めにとりお茶で口の中を

潤し、脚に刺激を与え脚は残っている胃も元気だしゴールは近づいている。気合いを入れ直し福光からの登り坂と下り坂を走りきり、No.47 エイドからは余力はまだあった為、ペースを上げて最終エイド No.48 へ走り出しました。後から追いかけてくるランナーもいないため、前走するランナーに追い付き挨拶をしてから、ペースを上げて No.48 エイドに到着。

何も補給せずに休憩していた上田さんに挨拶してから走り出しました。ここまで全てのエイドを立ち寄り会話や給食を楽しんできましたが、No.48 エイドだけは何も補給しなかったことは反省点です。信号を左折し後は直進とある程度は把握していたが、前走するランナーもいなければ後方にもいない為、少し不安になりスマホで地図を確認中にエイドで挨拶した上田さんが追いつきました。

上田さんは兼六園までの道を知っているので、ゴールまで一緒に走ることにしました。

兼六園 3km と標識が見えてから 3km 以上走っても兼六園に近付かず、そうこうしている内に兼六園が見えて、上田さんから『池田さん先に行ってゴールして』と言われ、信号が青に変わってから坂道と階段をダッシュで走り、沿道の応援を受け答えしながらガッツポーズやった一佐藤桜だ！喜色満面の笑みが全身から溢れ出てきました。楽しんで完走したぞー！目標達成！

脚の故障により本大会の出走を断念したゼッケン No.106 石田 智さんの思いも背負い、佐藤桜に花咲かせました。その直後に石田さんと松本ゆりさんから連絡があり『完走おめでとう』お二人ともリアルタイムで通過タイムを確認し、陰ながら応援してくれていたから完走出来たのではと感謝の気持ちを返信しました。

上田さんと佐藤桜前で写真を撮ってから、バスに乗りスーパー銭湯へ移動しました。

大分先にゴールしていた松本ゆりさんと会話した後、風呂に入りソフトクリームで体を冷やしました。

250km のダメージはあるものの、まだ走れる余力があることは喜ばしいこと。

翌日、朝食を食べた後、体調を確認するためペンションからお寺まで坂道ダッシュと階段ダッシュをして、早朝の刺激を身体に入れました。

記念植樹の為にバスに乗り込み、白鳥町を見下ろす高台の記念公園で桜の記念植樹でした。佐藤良二氏の遺志を引き継いだ気がしました。

閉会式と表彰式に参加でき、厚さ 3 センチの立派な楯の完走証を受け取った瞬間「さくら道国際ネイチャーラン」が国内屈指のウルトラマラソンである由縁が理解出来ました。開会式からレース中、閉会式に至るまで、こんな充実した大会は経験がありません。このような大会に参加させて頂き、本当に感謝の気持ちでいっぱいです。有難うございました。

大会長 郡上市長様、中日新聞社様、事務局様、スタッフの皆様、ボランティアの方々、沿道で応援してくれた市民の皆様、そして国内外から参加したランナーの一人一人がさくらの花びらとなり、佐藤良二さんのさくら道を作り上げているのだと深く感じました。

最後に「さくら道」に送り出してくれた親愛なる家族と応援してくれたラン友に感謝致します。

さくら道国際ネイチャーラン、初めて聞いた時、世の中には 250km も走るレースがあって、出場して完走出来る人が居るってスゴイなあぐらの感じでした。

フルマラソン、ハーフマラソンから始まり、ウルトラマラソン、トライアスロンに出場、完走して行くうちに、もっと長いもっと達成感のあるレースに出たいと思うようになり、100km を超えるレースに出るようになったのが 2015 年。

2 年間で何本かの超ウルトラのレースに出場して、200km を超えるレースも経験しましたが、さくら道はまた別格で、自分が出るとか申し込むなんて意識もありませんでした。

しかしある練習会でベテランのランナーさんに、佐藤良二さんも僕の年齢の 47 歳で亡くなられた事を聞き、申し込んでみてはどうかというアドバイスをもらい、締切ギリギリまで悩みましたが、ころを決めて申込書を提出したところ、出場する機会をいただきました。

出させてもらうからには必ず完走するという気持ちを胸に練習に励み、憧れのレースの日を迎えます。

前日の説明会、スタート前もやはり独特のピリっとした雰囲気緊張しましたが、何人かの知り合いのランナーさんに声を掛けていただき少しは和らぎました。

第 2 ウェーブでスタートしてからは、一緒に走るランナーさん、沿道の応援、エイドのボランティアの方、運営スタッフの皆さんにあたたかい声を掛けていただき、出場している喜びを感じながら、自然と笑顔で 250km 先のゴールを目指します。

後半は何度も挫けましたが、エイドに寄るたびにボランティアやスタッフの皆さんのすべての選手をゴールさせたいという想いが伝わり、パワーとエネルギーをいただき、最後は楽しくゴールする事が出来ました。

レース終了後はスタッフの皆さんも疲れておられるのに、ここでも選手の事を最優先に考えていただき、改めて素晴らしい大会であることを実感しました。

これからもこの素晴らしい大会を続けていただき、一人でも多くの方が感動と感謝の気持ちを感じ、沢山の方に佐藤さんの遺志が伝わり広がっていく事を望みます。

来年以降も 2 回、3 回と出場できるように、これからも自分を磨いていきたいと思います。

最後にこの大会に関わられたすべての皆様、本当にありがとうございました。

2017 さくら道国際ネイチャーラン回想録

ゼッケン No. 101

氏名 小河 哲

さくら道国際ネイチャーランは5年振り6回目の出場でした。この間、一度も参加申込をせず、ネイチャーにはもう出場することもないのかなと漠然と思っていたのですが、昨年9月に出場した白山白川郷ウルトラマラソンでネイチャーのコースの一部を走った際、もう一度ネイチャーを走りたいという強い衝動にかられたことと昨年10月に河内さんの主催する瀬戸内行脚に出場した際、ネイチャーランナーが多数を占め刺激を受けたこと等から、ダメ元で申し込みをしたところ、運よく選考して頂きました。

ネイチャーに向け本年1月から順調に練習を重ねることができていたのですが、3月後半に腰を痛めてしまい、焦りもあり無理して練習しては、また痛みが強まるという悪循環を繰り返していました。このような状況では完走も危ういと思い、4月初旬より走りを見合わせて疲労抜きに専念することにしました。走ることが生活サイクルの一部に入ってから20年以上経過している私の心身は最低の状態でしたが、幸運にも大会一週間前位から痛みが取れてきました。

開会式では懐かしい顔の知ったスタッフや選手に会い、選手代表の木曾さんのスピーチでは、ネイチャーやスパルタスロンといった大会はテーマや由来、未来志向があるといった内容等、英語を含めてお話をされ、大変共感を抱きました。

話しは戻りますが、今回の大会では初参加の時と同等かそれ以上にレースの流れをイメージトレーニングし、それに添ってエイドに置く物を用意しました。

スタートは4月22日朝6時。今年は好天に恵まれそうな予報でしたので、昼間の脱水を警戒し、OS-1と梅干をこまめに摂るように心がけました。

レース中印象に残っていることを列挙しますと、①美並でビニールに入れたグルタミンとオルニチンの粉を飲もうとしたところ、風に吹かれて顔が粉だらけになってしまったのですが、うちの息子と年齢が同じくらいのサッカー少年がウェットティッシュを持ってきてくれたこと（こういう時昔のカメラのフィルムケースがあるといいなと思いました）、②本田よのさんのおふくろエイドでよのさんと一緒に写真を撮ってもらった際、よのさんから「山に入ったらイノシシに注意して」とアドバイスを受けたこと、③白鳥で頂いたカップラーメンが凄く美味しかったこと、④ひるがの湿原で頂いたおでんで体が温まり、しばらく登りもないことと合い重なって走る気が増してきたこと、⑤電源開発エイドで、トイレにぎりぎりセーフで間に合い、また、20分以上丁寧にマッサージを受け関節の可動域が広がったこと、⑥山谷のエイドで、初参加の時焼肉を頂いたことを思い出して懐かしい気持ちになったこと、⑦庄川桜エイドで、マイクで実況中継風に盛り上げて頂いたこと、⑧五箇山タクシーで頂いた卵入りカレーが大変美味しく、この前後周辺のエイドの方々は拘束時間も長く頭が下がる思いでいっぱいになったこと、⑨五箇山トンネルの出口パーキングで頂いたスープが美味しかったこと、⑩大鋸屋エイドで、タコ焼きをたくさん頂けたこと、⑪福光から金沢に行く途中、沿道に住んでいる女性から氷入りの水を頂いて励ましてもらったり、知人の堺さんから思いがけず応援を受けたこと、⑫前半のフェザーエイド、後半最後の荒木建設エイドで頂いたスイカが美味しかったこと等です（もちろんまだまだいろいろとあります）。

コース全般的に沿道の応援が明かに増えていて、大変有意義な時間を過ごすことができました。これも大会事務局、スタッフ、スポンサー、沿道の方々、選手の方々のお蔭だと感謝しております。宿は過去、かんべ、おくみのえん、さとう、穂荘に宿泊しましたが、今回宿泊した角忠も料理がおいしくつろぐことができました。早朝4時半頃からお酒を飲んだこともいい思い出になりました。ありがとうございました。

12月2日 大阪遠征先で夫からのメールで参加決定を知りました。選ばれた事が信じられなくて

「ピンクの封筒の中は薄っぺらくないよね」

「参加料の振込先の用紙はちゃんと入ってる？」

と何度も確認しました。しばらくは興奮状態が続きました。収まると事の重大さをひしひしと感じてきました。少ない枠に、私よりもっと実力が有り選ばれなかった方 過去2度もリタイアした私を選考して下さった実行委員の方々へ

「完走しなければ 会わせる顔がない」日増しにその思いは強くなりました。

2010年ハーフ完走 2011年完走 以来3度目の挑戦出来るチャンスです。「完走しなければ」の思いが「絶対に完走するんだ」という気持ちに変化していきました。

練習方法も「気の向くままに自由な練習を」がモットーだったのですが、参加決定してからは、

1月229km 2月376km 3月571km 3月の距離はランニング人生初の最多距離です。

他の皆さんとは比べものにならないですが「走った距離は裏切らない」を身をもって実感しました。

いよいよその日は来ました。1組6時スタートです。不思議と心は穏やかで緊張ありません。

「賽は投げられた」「成るように成る」そんな感じです。

白鳥までは心配していた腰痛も膝痛も全くありません。想定より4分早い18時31分到着です。エイドへの夜間走の配置用品も何度も見直し完璧です。

私の一つ目の大きな関門は無事に通過出来ました。

そして二つ目の関門は過去3度ボランティアをした40番エイドに辿り着き 生の声で応援をしてくれた仲間にお礼を言うことです。

しかし 白川郷辺りから胃の調子が悪くなり食べられず ふくらはぎもパンパンです。幸い西村先生に施術をして頂きビックリするくらい脚の張りも無くなり出発します。 kannakaで空っぽになったお腹にのり巻きと草もちを無理やり押し込みます。しかしお礼を言って外へ出た途端 全部吐いてしまいます。またもやお腹の中は空っぽ 空腹で走れない事は 今までの経験で分かっています。五箇山タクシーで絶対にカレーを食べて元気になると自分に言いきかせて 気力で頑張ります。着いて直ぐに 嫁の知り合いだと言うタカさんに声を掛けてもらいます。思いもよらぬ応援で カレーも美味しく頂きました。元気を取り戻します。

私の二つ目の関門は五箇山の急坂を登れば直ぐそこにあります。両腕を思いっきり大きく振って歩きます。11時14分エイド到着 仲間がハグをして迎えてくれます。良かった リクエストしてあった 豆乳とカステラを食べて元気を吹き返します。

見送っていただきトンネルの中へと進みます。いつもは暗くて怖くて歩き通しですが、今回は出来る限り走ります。大鋸屋へは想定より34分早い11時56分到着 完走はもう見えて来ました。しかし2014年235kmでリタイアの経験があるので最後まで気は抜けません。

私の三つ目の関門は48番エイドでボランティアをしていただいているダブルさんにお会いして淡路島一周でお世話になったお礼を言う事です。福光からは 出来るだけ前に行くラン友さんに付いて行きます。苦い思い出の235kmも通過。48番エイド到着。まだ笑顔を作るゆとりはあります。私の三つの関門は全て通過する事ができました。後は「佐藤桜」にタッチするだけです。最後の力を振り絞って17時16分「ゴール」沿道で応援してくれた仲間 ランナーの家族の方 エイドボランティアの方 何度も往復しながら応援してくれた大会本部車「絶対に完走するんだ」の気持ちが最後まで切れる事が無かったのは皆さんのお陰があったからです。

ゴールの余韻が今も続いています。本当に完走出来て良かった。

3年前、初めてのさくら道で途中リタイヤ。

今年のさくら道、ゴールの佐藤桜に触れ、ようやく胸のつかえがとれました。

これほぼ晴々しく感じたことが今までであったでしょうか。

3年前リタイヤした原因は、後から振り返れば自明の理でした。

しかしながら、さくら道のことは自分の性に合わないなどと様々な言い訳を並べあげ遠ざけていました。

それでも心の中に残った敗北感を解消したく、今回の参加を目指しました。

参加申込をしたものの、結果は補欠2位。12月末には繰上参加の連絡があり、すぐに手続をしました。4月23日に開催される他のウルトラマラソンに人生で初めて招待されていたが、これを丁重に辞退し、さくら道の参加を選びました。

本大会での走りですが、序盤は全然調子が掴めず、皆さんについていくの精一杯でした。これは最近ではいつもの展開です。第3組のスタートでしたが、後続スタートのランナーにどんどん追い抜かれる展開でした。40km くらい走った辺りからようやく普段の調子に戻ってきました。

日も暮れ気温が下がってくると走りやすくなり、分水嶺を過ぎたあたりから五箇山まではかなり順調に走れました。五箇山あたりで少し睡魔に襲われつつも、ランナーがボランティアとして運営されているエイドが後半は多く、幾つかのエイドでは、知り合いのランナーと思いきや再会があったりして、思わず談笑にふけってしまうこともありました。

残り11kmで先行する選手に追いつくと、ゴールまでつかず離れず一緒に走り、最後は手をつないでのゴールでした。2回目でようやく完走を果たし、本当に解放されたと感じました。今までネガティブなイメージを持っていたこの大会に対する印象が、何て素晴らしい大会なんだろうかと一気に逆転しました。

もっと早くからこの大会に参加していればという後悔の念すらありますが、今後は完走を重ね、続けて参加していけるようにしていくつもりです。

新参者ですが、皆さんよろしくお願いします。

2017 さくら道国際ネイチャーラン回想録

ゼッケンNo.105

氏名 古 山 敏 也

(初参加)

衝撃的でした。

さすが 国内トップレベルの大会だと感じました。

五感で受けるものすべてが夢のようでありつつも

それは確かに現実でした。

受付から 閉会後 名古屋駅に到着するまで、有り得ないほどの

“おもてなし”と“想い”を頂きました。

“ありがとう”の言葉だけでは伝えきれない想いがここにあります。

エイドで何度も授かった勇氣。

それがなければ私は“佐藤桜”に辿り着くことはなかったでしょう。

風は冷たいおしほり、夜は温かいおしほり。

その心遣いに目が潤みました。

かぶり水をかけて下さったこと。

温かいカップラーメンを手渡して下さったこと。

笑顔と拍手と共に声をかけて下さったこと。

そして... 縁があり... 21エイド(第2CP)で初めてお会いできた

ボランティアの浅野さん。

その後も 佐藤桜到着まで何度も聞うかを授かりました。

実行委員会の方々、ボランティアの方々はじめ、関わるすべての方々とランナー全員で

本気で日本一の大会を創ろうとしている想いを感じるのです。

閉会式でみた 佐藤良二さんの写真から

“ありがとう”と聴こえた気がします。

参加させて頂いたことに感謝。そして再会できますよう。

2017 さくら道国際ネイチャーラン回想録

No.107 松本 ゆり

名古屋城を大勢に見送られながら出発し、29 時間半、金沢・兼六園の佐藤桜にたどり着いた。長かった道のり、長かった夜を思い出し、昼夜を問わずエイドで出迎えてくれた皆さん、応援してくれた皆さんの顔を思い出し、感謝と感激で胸がいっぱいになり、涙がこみ上げた。

100km を普通に走れるようになり、徐々に長い距離を走る大会に関心を持つようになった。この大会を教えてもらってから1年と少し。実績を作って、いつか出てみたいと憧れが強くなった。思いのほか早く、その機会に恵まれた。

昨年9月に佐渡を一周した際、たまたま出会い、24 時間以上を共に走り一緒にゴールした二人の男性と、さくら道を走ろうと語り合った。そして、三人揃ってさくら道への切符を手にした。

残念ながら、No.106 石田智さんは、怪我の為に出場できなくなった。彼の分も、その想いを必ず兼六園へ運ぼうと、No.99 池田秀次さんと完走を誓った。

序盤の 50-60km は多くの選手と一緒に走ることができたが、やがて一人になった。楽しいばかりとはいかず、特に終盤は全身の痛みを苦しんだ。それでも前に進み続けることができたのは、応援を力に変えることができたから。目標としていた 30 時間を切ってゴールでき、心の底から安堵した。

桜が綺麗だった。星空が綺麗だった。真夜中の白川郷を走っている自分が不思議に思えた。自分の足で、名古屋から金沢まで行けた事に感動した。

一人一人に渡された立派な完走証。閉会式で、再び涙がこみ上げた。

また来春、再び同じ道を走りたい。さくらの道を...

2017.5.29

2017 さくら道国際ネイチャーラン 回想録

2017.5.29 西川昌志

「私のさくら道」(ゼッケン No. 108)

2017 さくら道国際ネイチャーランは、私にとって初めてのさくら道でした。初チャレンジとなる今回のテーマは、「ナチュラルラン」です。

時計を羽たず、「順位を気にせず」、250km 淡々とマイペースで走ろうと思いました。シューズは、自慢のワークマン製の地下足袋です。250km 走り切れるか不安もありましたが、足袋のおかげで、自然体で走ることができました。途中、白鳥では桜が見頃で、その背面には雪化粧をまとった雄大な白山連峰がそびえていました。そして、白川郷では満天の星空、五箇山の夜明け。さくら道は、最後まで自然の美しさが私の心を癒してくれました。

地元、岐阜市とゴールの兼六園には、家族と親せきがたくさん応援にかけつけてくれました。父親は、エイドのボランティアスタッフが選手を献身的に支える姿に感動したと話していました。また、開会式から閉会式まで関係者の大会にかける熱意は大変に有難く、おかげさまで、250km を無事に楽しく走ることができました。本当にありがとうございました。

2年前からでたかった大会。目標にしていたことに間違いはなく、とても素晴らしい大会でした。

< 大会参加前 >

参加が決まったときは凄く嬉しかった。ただ先にある大会を意識していたこともあり、色々な意味で緊張もしていた。大会前に岐阜駅～兼六園まで距離は短くなるが3日間にかけて試走をした。分割して走っても3日目の夜、兼六園にたどり着いたときは凄く感慨深くて一人で感動をしていた。大会の標高差(特に五箇山辺り)を肌で感じて完走できるか余計に不安も感じたけど、これを分割ではなくてとおして走って兼六園にたどり着いた時どんなことを感じるのだろう。試走してからそのことが気になっていた。

< スタート直前 >

名古屋城のスタート地点。HPやブログで何度もみた写真の場所に自分が立っている。嬉しい気持ちと凄く不思議な気持ち。準備は万全。あとはどれだけ計画通りに走り、予期せぬ事態に対応ができるか。

< レース >

スタートしてから短い距離に大会関係者スタッフ、ボランティアの人がいてくれ声をかけてくれる。沿道からも応援してくれる人がある。車からも「頑張れー!」と声をかけてくれる人がある。今回で24回開催されているさくら道が地域に根付いていて、多くの人の支えがあって走れる大会だということを感じさせられた。こんなに多くの人に支えてもらっている中で走れることはとても幸せだった。

ランナーで知っている人も参加していた。大会で久しぶりに会う人もいたので、話せて嬉しかった。初めて話しをするランナーの人も沢山。過去のさくら道の歴史を教えてもらったり、ウルトラ、超ウルトラの練習や補給、色々話を聞くことができた。聞ける話の1つ1つが自分にとってとても貴重だった。

また、夜中の時間帯付近で大会関係者の車が一台ついてくれた。エイドをスタートすると次のエイドで車がまわってくれてくれる。毎回エイドの中間地点くらいで止まってくれて、車からおりて「頑張れー!」と声をかけてくれた。夜中、暗いが場所を走ることもあったので、その応援が嬉しかった。車で応援して下さったスタッフさん、ありがとうございました。心細かったけど励まされました。

< ゴール >

走りきった。とおして兼六園まで走ったら自分がどんなことを感じるのか知りたかった。けど走り終わってみると、なにも考えられない。完走ができて安堵していたけど、頭は真っ白。ただ眠かったけどきつと最高の笑顔をしていたはず。

色々な人に支えてもらってばかりの大会だった。佐藤さんが人の喜ぶことをしたいという気持ちを支えてくれた人たちがみんなが持っていた気がした。走っていて凄く幸せな気持ちになったし、自分も支えてもらったことをなにか小さなことでも返さないと優しい気持ちになれた気がした。

大会関係者スタッフ、ボランティア、参加されたランナー、沿道で応援してくれた方々、この大会で色々なランナーの方と話せたことがとても嬉しかった。本当にありがとうございました。さくら道を完走できたことを自分の中で自信にかえて、これからも精進していきます。

私がウルトラマラソンを走り始めてからの憧れであり、目標としていたさくら道。
12月2日に参加決定通知をいただいてから大会当日までは、佐藤良二さんの偉大な足跡を
自らの脚で辿れる喜びと緊張感が同居した毎日を過ごす事となりました。

実力的に時間内完走のボーダーライン上にいると感じていた私は、ロング走や夜間走と
いった練習はもちろんの事、携行品や装備の選定、諸先輩方のブログを夜な夜な拝見し情
報収集に努めるなどできる限りの準備を怠らず、万全の状態でスタートする事を目標とし
ました。

開会式では名だたる諸先輩方を目の前にし、緊張と不安で頭が一杯になりつつも、名古
屋城をスタート後は冷静に、決してオーバーペースにならない様、歩を進めることに集中。

白川郷付近では疲労と眠さからペースも落ち大変苦勞もしましたが、

沿道からのたくさんの応援

スタッフの方々の全員を完走させるという熱意と心配り

一緒に走ってくれるランナーとの励ましあい

勇気をいただいた荘川桜の雄大さ

数えきれない多くの方々のサポートによって走らせていただき、自分としては上出来とも
言えるタイムで無事完走できました。関係者のみなさま、昼夜問わず親切にサポートして
いただき本当にありがとうございました。

私が目標としていたさくら道は、タイムや順位を競うというだけのものではなく、
相手の事を思いやり、ルールを守り、一見ストイックでありながらも心優しいランナーと
熱意あふれるスタッフの方々が集う素晴らしい大会でした。

また来年、白鳥の桜が満開になるこの時期に、みなさまと再会できるのを今から楽しみに
しています。

実行委員の皆様、ボランティアの皆様、応援して下さった皆様、3年間五箇山の梨谷トンネル手前で一緒にエイドスタッフをして下さった皆様、走れなくなり申し訳ございませんでした。私の様な走れなくなった者が、回想を書かせて頂く資格は無いですし、言い訳にしかならず、事実を書いたら、もう二度と選ばれないのでは、と迷いましたが、大切な一席を無駄にしてしまった責任はきちんと取らなくては、と筆をとらせて頂きました。

今年初め、さくら道補欠繰り上げの連絡を頂戴致しました。その10日後、実家の痴呆の父が転倒し、救急車で運ばれましたが、レントゲンでは異常が無いと言う事で、連れて帰りました。自宅介護をしているうちに寝たきりになり、食事も摂れないほど悪化してしまい、1ヶ月後、東京の兄に手伝ってもらい、同じ病院の担当医に診てもらいましたら、触診で圧迫骨折をしている事が分かりました。最初のレントゲンの位置がずれていたそうです。

そんな中、2月に足に電流が流れるような痛みが出ましたが、父の介護でちゃんとストレッチが出来てないからだ、と思い気にも留めず、3月4日小江戸大江戸200kmに出場致しました。72km唐子エイドを出た後、3人のランナーに「左足をかばっているよ」「走り方変だよ」と言って頂きましたが、自覚はありませんでした。90kmで、もしかして靴ひもの結び過ぎかも、と緩めてみましたが、左足太ももに激しい痛みも出て、左足がスコンスコンと抜けるようになりました。残り5時間、25kmのところ、主人に「歩いて完走しますので、明朝の仕事の準備をお願いします」と電話をしたら「さくら道があるのに足を痛めたらいけないのでは？」と諭され、初リタイア。

1週間安静にしていまして、疲れも取れたので、ウイメンズをジョグしようと出場しました。途中、痛みが出ましたが、疲れと思い、走りきってしまいました。それから痛くて歩けなくなり、階段の上り下りもできなくなり、足の治療を続けていきましたが、3月下旬レントゲンを撮って頂きましたら、重たい父を抱えた事により、腰の骨がずれ、神経を圧迫してしまったことが分かりました。

補欠繰り上がりを良二さんの1号桜に報告に行きましたが、走れなくなってからは、車で、自転車で、歩けるようになってからは、ゆっくり徒歩で、毎晩「佐藤桜に会いに行かせてください」とお願いに行きました。でも、さくら道1週間前になっても1ミリも走れず、ご辞退させて頂くことになってしまいました。

さくら道前夜、歩いて名古屋城まで行き、9時にはほとんどの部屋の照明が落とされたKKRと、さくら道の旗が付けられた本部車を歩道橋から見つめ、さくら道ルートを歩き、そのまま1号桜へ。選手の皆様方を無事佐藤桜に着かせて下さい、とお願い致しました。

その後、父は痴呆の悪化と歩行困難で、残念ながら自宅での生活ができなくなり、ゴールデンウィークに、介護施設に入所致しました。母も、父の介護中に無理をして、人工関節が入っている足が前に出なくなったり、記憶が出来ないと言う痴呆症状が出て来てしまいました。東京から手伝いに来てくれた兄は、私より酷く骨がずれてしまいました。

私は、今では少しずつ良くなって、ジョグ出来るようになりましたが、左足がまだ麻痺していて、コントロールできません。でも、1号桜に「いつか、金沢の佐藤桜に会いに行きます」と、ずっと誓い続けています。

雪の日も、暑い日も、黙って立つ1号桜。私も今は耐え、いつか花を咲かせられるよう、強く、強く根を張っていきます。

ありがとうございました。

さくら道後、萩往還や川の道など、既に次のレースを走り終えてる方も多ですが、私はまだ余韻を持ちながらさくら道の記憶をようやくまとめる事ができました。長文で大変失礼かとは思いますが、この場に備忘録として残しておきたいと思います。さくら道への申し込みは今回で3回目。最初は選考されるもどうしても都合が合わずキャンセル。翌年はお金を振り込み不調を推して前日東京駅まで行ったが、体調不良でどうにもならずお断りの電話をかけた。どうしても諦めきれず1年空けて3回目のエントリー。結果は補欠1位の繰り上がりで走れる事となった。選考に厳しいさくら道。本来であれば選考されなくて当たり前なのだが、選んで頂けた事に感謝です。しかし年明けから膝が痛くて歩きも困難に。MRIを撮って「骨壊死の初期」と診断され目の前が真っ暗になった。自転車でも何とか身体を動かす毎日。それでも何とか3月中旬くらいからランを再開し、何とかスタートラインに立つ事が出来た。完走はさておき、またこうして走れる事にただただ嬉しかった。

《スタート名古屋城/6:00～「道の駅」美並67.2km/13:18》

レース当日、第1組のスタート。参加者は皆、私からしたら雲の上の人達なので、周りに着いて行ってオーバーペースにならないように意識。キロ6分半位で進む。序盤は信号が多く、何度もストップ&ゴーの繰り返し。水分はエイド毎しっかり摂っているのだが、それにしても喉が乾く。向かい風が強く、それで唇や喉がすぐに乾いていた事を後で知った。O河さんから飛ばし過ぎないようにアドバイスをもらう。この後、何度もご一緒させていただき、一緒にゴールする事になる。「道の駅」美並には予想より1時間ほど早く到着。ついつい周りのペースにつられてしまったか？

《「道の駅」美並67.2km/13:18～白鳥ふれあい広場公園106.9km/18:26》

このエイドでウインドブレーカーと手袋を預けていたが、手袋のみピックアップ。今思えばウインドブレーカーを受け取っておくべきだった。ここからはトンネルが多くなる。エイドで食べ過ぎたのか、気分が悪くなってきた。ここからは全く固形物を受け付けなくなり、水分とフルーツで何とかしのぐ。心配していた膝は何とかまだ大丈夫そう。郡上市に入ってから車のクラクションや道端からの応援がものすごく増え、とても力強かった。さすが佐藤良二さんの地元だ。陽も傾きかけ寒くなってきたが何とか日が暮れる前に第2CPにたどり着いた。ここでトレントフライヤー上下を着込み、ハッデン装着。ザック(ダウン、ビーニー等予備の防寒着)を背負って出発。

《白鳥ふれあい広場公園106.9km/18:26～荘川桜143km/0:45》

いよいよコース最高点、ひるがの分水嶺を目指す。C良さんと話しながら良いペースで登る。脂肪を燃焼させながら遅筋を使って走る話は胃腸をやられてから何度も励みになった。登りの途中でいよいよ気持ちが悪くなりC良さんとはここで別れ。寒さと気持ち悪さでここからはあまり記憶がない。A藤さん、O河さんが心配そうに声をかけてくれありがたかった。そんな時、ハッデンのライトを消して見上げた星空はそれはもうキレイだった。フラフラになりながら登ってきた先のエイドでカイロブラディックマッサージをうける。「どこが辛いですか？」と聞かれ、普通なら脚が痛いとかいうのだろうけど私は「気持ち悪いです」とwwすると「わかりました」と言ってくれてマッサージ(笑)胃を圧迫している肋骨を上を持ち上げてくれたらしい。凄く！それでも暫くはトボトボ歩き。止まっては喉に指を突っ込んで吐こうとしても出るのは嘔吐だけ。そりゃ何時間もまともに食べてないからなあ。瀕死の状態で何とか荘川桜エイドにたどり着いた。

《荘川桜143km/0:45～「道の駅」白川郷172.6km/5:35》

荘川桜エイドで気持ち悪そうにしていると、N井さんが「ガスター10あるよ」と優しいお言葉。しかしもうすでに何回も飲んでるので気持ちだけ頂く。完走は半分諦めかけていたけど、マッサージの効果か、かなり走れるようになってきた。この後も2回マッサージを受けたが、これが完走に大きく寄与したと思う。そうなる気になるのは制限時間。下り基調なので必死に走る。前方から来た大会車両に声をかけられる。どうやら道を間違えたらしい。間違えた分岐まで車で戻してくれる事になったが韓国の方がなかなか車に乗ろうとしない。時間ないのに。結局2kmくらい無駄走りしてしまった。平瀬温泉では名簿の通過者の所に赤いバラがつけられていた。既に沢山のランナーが通過して焦る。固形物は相変わらず受け付けられないが、気持ちが悪いのは大分治ってきた。そうなれば脚は問題ないので、ここからガンガン走っていく。とにかく時間内にゴールできるか不安だった。白川郷手前で明るくなってきた。

《「道の駅」白川郷172.6km/5:35～大鋸屋212km/11:02》

白川郷を過ぎると長〜いトンネルが続く。五箇山では桜が満開でとても綺麗だった。とにかくベテランのランナーさん達に完走目安のタイムを聞きまくりながら進んだ(苦笑)五箇山タクシーエイドでようやくカレーを食べられるまで回復。久々の食事で美味しかった。五箇山への登りはH部さんからアドバイスを頂きながら無理せず歩いて登る。梨谷トンネルを通過し、下りは思いっきり飛ばした。

《大鋸屋212km/11:02～兼六園ゴール250km/15:42》

大鋸屋エイドでN井さんと再会し、しばらく並走して頂く。話しながら走っていると辛さも吹っ飛ばから不思議だ。南砺消防署からはまたひとり旅。蔵原口エイドで「あとハーフですよ！」と言われ「後はウィニングランですね！」と言ったら「そんな事言ったのはあなたが初めてですよ！」と笑われた。ここからは34時間切りを目標にひたすら頑張る。兼六園まで後3kmでなんとO河さんに追いついた。ここでお会いできたのも何かの縁ですね。道も良く分からなかったのと一緒にゴールまで一緒に頂いて頂く事にしました。兼六園の最後の激坂を登り、O河さん、S木さん、S宮さんと手を繋いで感動のゴール！憧れの佐藤桜に無事タッチして今回の旅は終了した。最後に、今回さくら道国際ネイチャーランを走って改めて大会関係者の方々、ボランティアの方々、応援をして下さった地元の方々、一緒に道中走った仲間、沢山のランナーに支えられて兼六園にたどり着けたと思います。前日の開会式からレース後名古屋に戻るまで、本当にとても充実した時間を過ごす事が出来ました。この場を借りてお礼を申し上げます。

「さくら道 250km を完走すること」

なぜ多くのランナーが目標にするのか、憧れなのか、正直私はスタートに立つ時まで漠然とした疑問をもっていました。250km の大会なら他にもあるし、なぜさくら道なのか。

スタートしてからすぐにその疑問は払拭されました。

大会の運営スタッフの方々だけでなく、ランナーやボランティア、応援の方々すべてがこの大会を続けていこう、「佐藤良治さんの願い」をつなげていこう、という思いがすぐに伝わってきました。

そうか、この団結感が素晴らしいのか！こんなにもみんなが一致団結している大会は初めてです。

スタッフの方々の周到な準備、数多くのエイド、沿道やランナーのお声掛け、素敵な景色、満開の桜！に助けられ、250km もあっという間で本当に楽しく走ることができました。今でもピンク色をみると、あの楽しかったコースを思い出します。また来年も絶対走りたいです。

こんな素敵な大会を経験できたことを、とても誇りに思います。

みなさま、本当にありがとうございました。

Thanks a lot!!

2010 年から 2012 年まで 3 年続けて出場させていただいたあと、5 年ぶりに走れることになった今回の大会、金曜日の開会式・オリエンテーションから何だか心がワクワクしました。久しぶりに知り合いのランナーさんとお会いでき、お話を楽しく過ごすことができました。

今回は 3 組目でスタート。一度だけ最終組があったような気がしますが、あとは 3 組目ばかりだったような・・・でも記憶は曖昧です。

6 時 6 分にスタートして、最初は信号も多いのでのんびり走っていきます。ちょっと肌寒く感じられ、すぐにトイレに行きたくなってしまいました。30 km 走る間に 2 回行ったのですがその割に喉も渇き、今日は体調が悪いのかなと思い、いつもは 6 分/km は切って走っていくのですが、かなり自重して進みました。

私がこの大会に出たいと思ったきっかけは、2000 年くらいから走り始めてしばらくした頃に、そのころから出場されていた三浦さん、八重樫さん、塩原さんなどの方々とお知り合いになり、自分もいつか走りたいと思ったのがきっかけでした。今回はその方々に何度も応援をいただきうれしくて本当に幸せでした。

のんびりながら何とか白鳥まで到着し、1 回目の夜の装備に着替えてまた走り始めました。時計をみたらやはりいつもより 1 時間くらい遅かったです。まあ仕方ないと淡々と走っていきましたが、ひるがのに向けてだんだんと上りがきつくなってきて、脚が上がらなくなってしまいました。走って歩いてを繰り返してるうちにほんとに歩きだけになってしまいました。腰も痛くなってきたのですが、胃がむかむかしていたので、しばらく痛み止めは我慢することにしました。

日が落ちてからは急激に寒くなってきてちょっとたまらなくなってしまいました。24 エイドにさらに着込む用のウェアがあるはずだからそこまで何とかたどりつこうと進んでいきました。24 エイドに到着して預けた荷物を取ってもらおうとしたら、何と荷物がありません。預けたはずなのに？ と、もう 1 回聞いたのですが預かっているというチェックはされていませんでした。実はオチがあるのですがこの時点では訳がわからず途方に迷ってしまいました。

妻と子供が応援に来ていて、明日は金沢まで来てくれるだろうと思い、歩を進めたいのは山々なんですが、体が本当に冷えてしまつてとても薄着で出ていく勇気がありませんでした。しばらく考えていましたが、スタッフの方にリタイアする旨をお伝えしてここで早々と終了してしまいました。

月曜日、宿から送ってもらい、自分の荷物を確認すると、やっぱりやらかしていました。24 エイドに預けたつもりの荷物はなんと 4 つ先の 28 エイドに預けていたのです。完全に自分で勘違いしていました。いつも早くウェアを着こみすぎると暑すぎるし、持って走るのもいやだったのでわざといつもより後ろのエイドに預けたことを忘れていたのです。もう笑うしかありませんでした。いつもくらいの通過タイムで、寒さもそんなに感じていなかったら頭も回ったかもしれませんが後の祭りでした。

閉会式等で知り合いのランナーさんから「また戻ってきてよ」なんて声をたくさん掛けていただきました。2 年後、3 年後、出していただけるかわかりませんが、また戻れるようにがんばります！

ゼッケンNo. 115 氏名 榎山 邦彦

大会関係者の皆様、ボランティアに従事していただいた
皆様、今回のエくら道を走らせていただいた、ありがとう
ございました。スタート前からの体調不良により、
今まで一番苦しいレースとなり、郡上白鳥まで
行くのが精一杯でした。本来であればスタート
可なり体調ではなかったのですが、郡上白鳥まで
行けたのも、皆様のサポートのおかげだと
感謝しています。

大会前に体調を崩したのも、自分の努力不足だと
痛感しています。もし、次に走る機会が得られれば、
日頃のトレーニングの他、体調管理にも努めていき
ます。今回はいい勉強をさせていただいたと考え、
次に活かしていきます。そして、もっと強くなり、
帰ってきます。ありがとうございました。

さくら道 国際 ネイチャーラン を 初めて 出場させて いただき
どうも ありがとう ございました。

さくら道の大会は マラソン を 始めた 頃から 聞いては
いましたが、「250km」という 長い 距離 を とても 自分は
無理だ と思 っていました。でも いつかは 走、て みたい とい っ
憧れ があり、20年 以上 走り 続けて きました。

今回 補欠 から 繰り 上げ で 出場 決定 し 本当 に 嬉し
かったです。まだ 12時間 走 まで し か 出場 経験 が なく
ちゃんと 完走 できる の か 不安 な 気持ち が とても 大き かった です。

実際に 走ら せて いただき、多くの ボランティア の 皆さま の
温かい おもてなし の お陰 で、たくさん の パワー を いただき
ました。本当に ありがとう ございました。また 走、て いる 途中
走行 車 や 住人 の 方々 から の お声 が け が 励み にな り
ました。そして、夜中 ^{満天の} 星空 の 美し さ には 大変 感動 いた し
ました。190km 位 から 足 が 痛く て ほとん ど 歩い て しま い
ましたが、お陰 様 で 無事 完走 する こ と が でき、本当に
ありがとう ござい ました。

この よう な 素敵 な 大会 に 出場 でき、本当に 良 かった です。
大会 関係 者 の 皆さま、どうも ありがとう ござい ました。

でき ました ら、ぜひ 来年 も 出場 させて いただき、
できる だけ 歩か ない で 完走 した い と思 っ て います。

どうも ありがとう ござい ました。