

北海道100kmウォーキングに挑戦して、失敗して

(株)丸増ベニヤ商会

大橋 俊明

7月14日付業界紙「日刊木材新聞」に、『励ましを心に 歩く感動・感激・感涙の100km』という記事が2面抜きの大きな扱いで掲載されました。私の想像ですが、これをご覧になった伊藤公治商店の伊藤玄二社長(組合月報ご担当委員)が、どうも組合事務局に対し「参加者である大橋に、感想・寄稿文を書かせよ」とのご指示を発令されたようなのです。

100kmウォーク参加の感想と言っても、私は17回を数える同イベントに昨年が続いて僅か2度目の参加、しかも、結果は無残な2連敗ということで、偉そうに語る資格はありません。従い、ここではこのイベントの簡単なお紹介をさせていただこうと考えます。私自身の悔しい結果の反省や愚痴にも飛び火するかも知れません。

大会の正式呼称は「チャリティー100キロウォーク」と言います。今年で17年間の連続開催となります。会費などの収入から、一部を慈善団体などに寄付しています。

主催は北海道赤平市に本社を置く空知単板工業(株)さん。社内のスポーツイベントを拡大し、広く内外の木材建材業界及び一般に参加者を募ることで、現在の大きな規模を実現されました。朝の開会式では、コース沿い各市町村の現役首長も挨拶され、自ら参加されたりもします。

同社松尾社長も毎回必ず参加され、敢えて余裕制限時間内最終ウォーカーを務められます。主催者として、事故や急病人の発生などに、注意深く備えてもおられると思います。私の参加はこの方の強力なお勧めによるところが非常に大きく、在京の建材業界人会「すずらん会」にも毎回出席されて、100kmウォークを熱心にPRされます。松尾社長には道中何度も、優しく、力強く励ましをいただきました。



前夜祭で氣勢を上げる女子軍団



スタート直前のウォーミングアップ
インストラクターはトラックの荷台



右上「滝川ふれ愛の里」からのスタート直後、歩行者は写真左下方面へ
公園内にはまだスタートできない人がいっぱい。スタート地点で全員がQRコードのチェックを受けるため、全員が出発するのに10分以上かかる



スタート直後 完歩目指します

今年も全国及び国外からも含めて1,016人の参加があり、完歩者は604人、完歩率は59.4%という結果でした。6年ぶりに60%を切る、低い完歩率とすることで、不肖私もその引き下げに貢献してしまいました。参加者の年齢は7歳から79歳までと実に幅広く、外国人の参加も増えつつあります。ちなみに昨年の第16回は、参加者987人、完歩者710人、完歩率71.9%でした。当時の木材新聞記事によると、これが過去最高の記録とのことでした。



出発後1時間ほど まだまだ元気!!

今年第17回の開催日は6月16日(土)、17日(日)の2日間。出発前にインストラクター指導による準備体操。朝9時にスタートして翌日正午までの27時間が制限時間。走ることは厳禁。もちろん参加者は一睡もせずに、ひたすらスタート地点(滝川市・ふれ愛の里=食堂、休憩所、日帰り温泉などのある広い公園施設)と同じゴールを目指し、道央の6市町村をただただ歩き続けます。6カ所のチェックポイント(CP)通過の証明を、ゼッケンやスマホなどに貼り付けたQRコードの照合で受け、そのCPやコンビニで僅かの休憩、ボランティアによるマッサージ、そして栄養補給などを済ませてすぐに徒歩再開、ひたすらこの繰り返し。コースは概ね国道沿いの歩道で、結構起伏もあり、20km近く一直線という北海道ならではの、行けど進めど変化がない、景色が変わらないという絶望的な区間もあります。この区間と、昼間とは一転、寒くなって隊列もバラけ、暗い中での単独歩行が多くなる夜間が「心が折れそうになり、体力・気力が萎えそうになる」いわゆる苦行・難行の正念場です。ここを軽くクリアできなければ、とても100kmの完歩はおぼつきません。尚、このCP開設箇所数は、私の参加する以前の第15回までは9カ所あったのだそうです。ベテラン参加者は、休憩所が減った、厳しくなったとご不満の方が多いようですが、ウォーキング素人の私にはわかりません。CPが多い分時間ロスも大きくなるように思えるのです。CPでは、特に第1CPまでの距離41.8kmという設定が高いハードルでした。ここまでにリタ

イア者が相当数出たはずです。

昨年に続き、今年も両日ともに日中は快晴。深夜から明け方にかけての気温6～8℃は少し寒いですが、晴天ゴルフ同様、天気には文句は言えません。

リュックに入れて歩行中に携行する小物の用意も中々に大変です。夜間照明用のライトと水分・塩分補給用のスポーツドリンクやサプリメントは必携品。他にも、テーピング、絆創膏、夜間暖房用着替え（薄手ジャンパー）、手袋、歩行補助用ポール（スキーのストックのようなもの）、足つり防止薬、サングラス、アメ玉…などなど、東京出発前の入念な準備が欠かせません。私は家から持参した梅干しに助けられました。本当はこうした「形」よりも、事前数ヵ月間のたゆまぬ歩行訓練こそが肝要、ということの後から知らされることになるのですが…。

今年の大会テーマは「志（こころざし）」。毎回、このような言葉のテーマを決めて、参加者全員がそこに心を向け、挑戦意欲を高めて大会に臨みます。昨年のテーマは「優（ゆう＝やさしさ）」でした。

北海道の雄大な景観の中、新鮮な緑と美味しい空気を感じながらの歩行ですが、単純運動の中、気力の委縮、体力の限界を感じながらの歩行はとても厳しいものですし、過酷な時間帯の連続が風光明媚をじっくり眺める余裕を与えてくれません。また、疲れ切った体と頭には、特に後半になると「1kmがこれほど長く、遠いものだったか」を痛烈に感じさせてくれます。

比較的通常ペースである時速4kmの速度で25時間歩くと100km。残りの2時間を小休憩、食事、傷んだ足の養生・修理などに充てれば、計算上ちょうど間に合う勘定ですが、中々そうはいきません。体が、足が言うことを聞かなくなって2時間を使い過ぎてしまうからです。

木材新聞紙上には業界関係の完歩者208人の名が掲載され、その中には私どもと取引関係にある会社名が数十社、個人的にもごく親しい方々の名が十数人載っていましたが、残念ながら、私はその中に名を刻むことはできませんでした。速い人は朝5時10分にもうゴールに飛び込んでいるとい

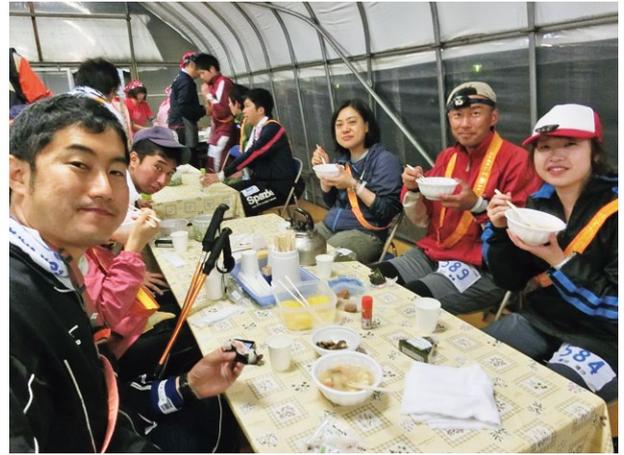


ラウネ川と美しい橋（出発直後）



今回からの新コース、旧炭鉱の搬出用線路跡、今はきれいな緑の木立の散策路に…

うのに…。そこからタイムリミットまではまだ7時間近くもあるというのに…。人との勝負、着順との勝負ではなく、制限内ならば時間や記録との勝負でもないというのに…。です。だらしがない、情けない限りです。参加する以上は体調や年齢は言い訳になりません。あくまで自ら参加を決めた、「自分との勝負、限界への挑戦」なのですから。



食事風景 おにぎり、豚汁、たくあん
これで充分おいしい

来年こそ3度目の正直を実現し、リベンジを果たしたい、今、懲りずにそう思っています。元号も変わり、9月には74歳を迎える年となりますが、私よりも4歳年長で体重が20kgも重いのに何度も完歩しておられる、尊敬する先輩、セイホク(株)佐藤孟志氏に挑みたいと、内心では考えております。ゴール後の午後便で帰京し、翌日には何食わぬ顔で通常勤務に就かれるという、私に言わせると「豪傑」、「ツワ者」の方々も多いようです。羨ましい限りです。

目標実現のためには、これまで皆無だった真面目な練習を積まなければいけません。100km、27時間持つ体力も養わなければなりません。幸い住まいの近所には木場公園もあるし、フィットネスクラブも多くあります。年が変わったころ、目の色が変わらなければならないと思っています。そもそも盛夏のいま頃、年が変わったらなどと言っていること自体がダメなのかもしれません。ホントにヤル気があるなら「今(から)でしょ!!」なのですね。

ちなみに私個人の参加2回の記録は、1回目の昨年97.5km地点(この時は松尾社長より「最長リタイア者」という、嬉しいような不名誉な「符号(?)をいただきました。そして2回目の今年が70.0km地点でのそれぞれリタイアでした。昨年は「熱中症状態」、今年は「下半身バラバラ」がその言い訳ですが、前記した如くまったく通る話ではありません。1回目は残りあと2.5kmで正午まで1時間半、2回目の今年、あと30kmで8時間半の時間が残っていました。終わって、体調が戻ってみると、だから次回は割合簡単に完歩できそう…この辺りに、誰もが苦しむ難行を、安易に舐めてしまう落とし穴があるのかも知れません。時間があっても体が全く言うことを聞いてくれなかったことなど、とうに忘れているのです。周囲の景色も、芦別の大きな観音様像くらいしか覚えていません。

ともあれ、何とか時間内100kmをクリアして限界への挑戦を果たし、達成感を味わいたい。そして、縁あってイベントご紹介の機会を与えられたこの月報で、来年こそ目標クリアの報告をしたい。強くそう願います。もしダメだったら…語る資格なし、黙して語らず、です。

この大会では、運動目的、自分への挑戦以外にも前夜祭でのジンギスカン食べ放題や、終了後の体験報告会など、楽しい企画が盛り沢山で、ぜひお勧めしたいイベントです。本番で体が超キツイことだけを除けば、ですが…。

ゴールの直後、男女を問わず、達成感の大きさと、体の痛みに打ち勝った感激から、人目も気にせず大声で泣き出してしまふ人が多いことも、このイベントの素晴らしさを表していると言えます。

参加者をアシストする多数のボランティアの人たちは、その殆どが過去の完歩者です。歩行の要領やコースの難易、歩行者の肉体的な辛さを知り抜いた方々の至れり尽くせりの支援は心強く、頼り甲斐があって本当に励みとなります。ゴール会場の公園内に自然に湧き上がる、大勢の一体感という言葉では言い表せません。沿道の商店や、住民の皆さんの協力や声援も半端なものではありません。強く背中を押されます。コンビニが多いこともとても助かります。コースマップによると、沿道には計20店のコンビニがありました。アイスクリームが本当においしかった。ご存知の方も多いと思いますが、北海道のアイスクリームは特別、東京のものとはそもそも違うのです。牛乳の濃さの違いかも知れません。



滝川市ラウネ川に架かる斜張橋「ふれ愛橋」(ふれあいばし)
ゴール目指し進む一行

終了後暫くして主催の空知単板工業(株)さんから、大会を特集した分厚い冊子が発行され、参加者に配布されます。そこには全個人記録を始め、写真集や参加者の思いを込めたコメント寄せ書きなどが掲載され、辛かった当日を懐かしく思い出すとともに、来年への挑戦心が掻き立てられます。

最後に、それらのコメント集の一部を紹介いたします。

『感動!!』、『足がチョー痛い!』、『途中でご馳走になる豚汁よりもおいしいものを他に知らない!!』、『とても辛かったです!』、『足はボロボロ、達成感は最高!!』、『小3の息子と完歩!最幸の父の日に感謝!!』、『辛かったけど、仲間がもっと好きになった!!』、『100kmで絆が生まれた!』、『100kmの中には人生が詰まっいて、山あり谷ありでした!』、『血豆ドクター有難う!!お蔭で完歩できました!』、『やったね!! 1万円の参加費で100万円のバリュー!!』

これらが、この大会の全てを雄弁に語ってくれています。

ありがとうございました。

追伸) 来年度、この催しは6月15日(土)、16日(日)に実施されることが決まっています。