

北海道100kmウォーキング 3度目の挑戦

(株)丸増ベニヤ商会

大橋 俊明

今年もこの季節がやってきました。

私にとって一昨年から3年連続、3度目の挑戦は、昨年2年連続で敗れたその時点で決めていました。

昨年の本誌で、この大会の紹介と私自身の「失敗談」を掲載していただき、その際、誌上で「来年こそはリベンジを実現して、成功結果を報告したい」と申し上げました。

結論から申し上げますと、何と結果は、お陰様で「成功・完歩」でした。70歳を超えてからの挑戦と、敗北を重ねての完歩に、しばらくの間は密かな達成感に浸ることができました。

この成功の蔭には多くの方々の言葉では言い尽くせない、温かく、力強いご支援と協力がありました。終わったいま、単身自力での努力や安っぽい根性ではとても実現できるものではなかったことを痛感しております。お世話頂いた皆さんに厚く御礼を申し上げたいと思います。

元号も改まって令和初年、6月15日(土)、16日(日)の2日間に亘り、今年も北海道滝川市「ふれ愛の里」をスタート・ゴールとする「第18回チャリティー100kmウォーク大会」(赤平市、空知単板工業(株)さん主催)が開催されました。前日14日には前夜祭。有名な松尾ジンギスカンの滝川本店で大いに盛り上がりました。

スタートは15日午前9時ちょうど。参加者はそれまでの1～2時間、思い思いに仲間同士で賑やかにお喋りしたり、ウォーミングアップを重ねたりして号砲を待ちます。いつの間にか上空にはドローンが現れ、会場付近を飛び回って出発前の光景を撮影しています。



スタート前の様子 (上空のドローンから)



初日(6月15日)
朝9時 出発風景

今年もスタート時点の天候は晴れ、夜には強い風雨との予報が早くから出ていました。これを嫌って直前に参加を取りやめた人たちも多いのでは、と思います。

私は、年齢からも体力からも歩行能力は劣り、且つ、一方では、内心「今年こそ必ず完歩して、この大会を卒業！」と強く意識しておりましたので、1,000人近い参加者の一番前に割り込み、実際に全体の2番目にスタート地点を飛び出しました。このことが必達目標の「完歩」実現に大きく好影響した、と、これは事後の感想です。以降20km近くの間、スタート時点の私なりのハイペースが維持できたのです。練習の成果でしょうか。

スタート順を早めにキープしなければ、QRコードの読み取り機が2ヵ所しかないため最後の方になると15分位の遅れが出てしまいます。これはゆっくり歩いても、距離にして1km以上に相当するロスで、私などには取り返しのつかない、致命的な差となってしまうのです。

毎回掲げられる大会テーマは、去年の「志(こころざし)」に続き、今年は「継ぐ(つぐ、つなぐ)」でした。この大会が第1回(2002年、平成14年)以来18年の長きに亘り、実行委員会や献身的なサポーターの方々、コース途中の協力的な住民や商店の皆様、そして支え続けた参加者たちのお蔭で、連綿と継ぐことができたことへの感謝、そして、今後も安全で、「感激・感動・感謝」をさらに一体化できる大会として引き継いでほしいとの意味が込められている、これが主催者代表の空知単板工業(株)松尾和俊社長の開会ご挨拶でした。

今年の参加者は908人、完歩者は601人で完歩率は66.2%となり、59.4%の低さに終わった昨年を上回りました。エントリー総数は947人、サポーターの参加は約340人だったそうです。このエントリー人数と実際の参加者数との差39人が直前キャンセルかも知れません。

開催に最も重要な要素と言ってもよい、多くのサポーター数の安定確保が本大会の絶対的な強みである、と私は感じております。

ちなみに、女性の参加は2割近くを占める171人でした。毎回感じるのですが、男女ペアの参加者が仲良く並んで歩行を続ける場合、後半になってくたびれ、最初に音(ね)を上げるのは大体男性、それを叱咤、鼓舞して押したり引っ張ったりして助けるのが女性、という光景を何度も目撃しました。参加者の幅の広さを物語るように、東京からの参加者は163人(内完歩者133人、完歩率81.6%)、遠く中部、関西、中国、九州からの参加者も計65人(同53人、81.5%)、加えて海外からの参加者が18人(同8人、44.4%)と、実に多様な地域からの参加がありました。道内の地元参加者(650人、内完歩者398人、完歩率61.2%)よりも、道外からの参加者の完歩率が20%以上も高かったのは、きっと、散歩・ハイキングの延長で、気軽に参加する方が多いであろう道内の人たちに比べ、道外からは(私などを除き)、レベルの高いアスリートの方々の比率が高いからでは、と勝手に解釈しております。

差引の中途リタイア者は計307人。その半数近くの150人が第3チェックポイント(CP3／49.7km)までにレースの継続を諦めました。

参加者の最高齢は80歳、最年少は10歳の、ともに男性でした。スタート後27時間、2日目正午という制限時刻に対し、80歳の方は朝8時少し前に、10歳の少年は9時直前にゴールされ、お二人とも見事に完歩を果たされました。

上昇した完歩率とは裏腹に、実は、気象コンディションは最悪のものでした。天気予報である程度は覚悟していましたが、日没とともに降り始めた冷たい雨が夜半にはかなり強くなり、寒さも手伝ってどんどん体力を奪います。あまりの辛さに、人目も憚らず、大声で泣きながら歩くご婦人も見かけました。親子で挑み、小学生と思われる男の子が泣き出して動かなくなり、困り抜いている若い父親もいました。雨が上がったのは翌日午前のこと、参加者にとっては全員等しく、疲れと眠気、寒さ、風雨対策など大変な試練の一夜となりました。動きながら、歩きながらの、文字通り「苦行・戦い」です。

終了後に経験豊富な参加者から聞いたのですが、今回ほど道中で、「自分は今何をしているのだろう、こんなことをして何になるのだろう、何のために歩いているのだろう、今すぐにやめて家に帰り、温まりたい」、などと思ったことはなかったそうです。それだけ過酷でした。

それでも、自分の価値観で決めた参加意義を胸に、他人に関係なく、ひたすら挑む完歩への道のりは、成功・失敗に関わらず、後々のその人にとって貴重な経験と力になるに違いない、と思います。前回も申しましたが、私個人の抱く参加意義は、「自分との勝負、限界への挑戦」です。また、出身が北海道で、今も札幌や旭川に兄妹、親戚がいることや、この機会に休みをいただいて両親の墓参をすることも少しの動機にはなっていますが。

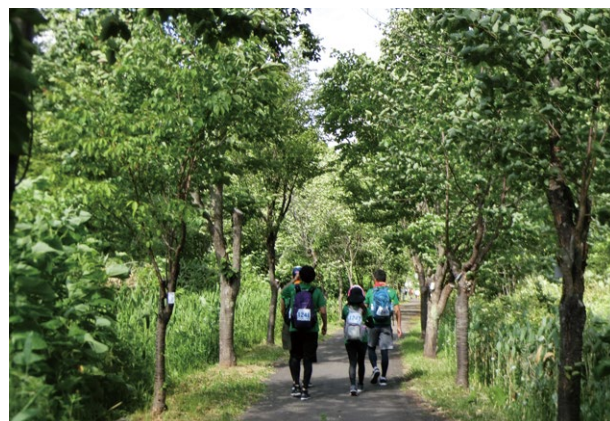
こうして、その後は体力・気力の勝負です。いえ、人や着順、所要時間との勝負ではありません。時刻の制約である「スタート翌日の正午までにゴールイン(MAX27時間での100km歩行)」だけを果たせばよいのです。これが自分との勝負、限界への挑戦となるわけです。

コースは、滝川市、砂川市、上砂川町、歌志内市、赤平市、芦別市の6市町を踏破します。

過去2年間、私は初年度に何の練習もせずに97.5kmを歩けたことから(熱中症でリタイアはしたもの)このレースを完全に舐めていました。2年目には軽く歩けると思っていたのです。その結果、再び練



上砂川町の山間部をひたすら耐えて



休憩直後、元炭鉱搬出路跡の林間をゆく



歌志内トンネル（長さ1,000メートル強）を
やっとくぐり終えて



赤平市 山間コース

習ゼロで臨んだ昨年、敢え無く初年度よりもはるか手前の70km地点で体が壊れ、足が動かなくなって無念の2年連続リタイアとなりました。気の持ちようで簡単に完歩が得られるような100kmでないことは、この2年間の挫折でよく理解できました。何よりも、物理的な練習と、体力の強化が必要との結論に至ったのです。当り前のことに気付くのに、私には2年間が必要でした。

心を入れ替え、今年の3月より、都内で「山手線一周ウォーキング」という催しに、2回半参加しました。（半回というのは上野発時計回りで恵比寿ゴールです）。同好者が毎月第1土曜日の朝8時に上野駅公園口に集まり、山手線周囲の最短経路を一周するというものです。山手線の線路距離は一周34.5kmですが、その周囲の道路を歩くため、延べ距離はおよそ46～47kmとなります。18:00～18:30に元の上野駅に戻って解散です。概ね9時間前後で一周を完歩することになります。かなりの年配者もおられるのですが、この所要時間は時速平均5.1～2kmというハイペースのもので、必死でついて行くことだけで相当鍛えられました。

さらに、これ以外に3月末、物林(株)の淡中社長に企画していただいた、「浅草発隅田川沿いから都心の名所を訪ねる30kmウォーキング」に松尾社長やセイホク佐藤監査役と参加し、ここでも練習を積みました。桜の満開に少し早かったのが残念ですが、その結果、3～5月での私の練習歩行距離は大よそ150kmに上ったと思われます。まったくの練習なしで北海道に挑み、空しく散った2年間に比べ、3年目の今年は少しは違った精神状態で臨むことができました。歩行途中、「今」の苦しさだけでなく、100km全体を俯瞰しながら歩く余裕が少しだけあったように思います。

それでもやはり100kmは遠かったです。昨年同様70kmの第5CP、最後の87km地点の第7CPでは、何度もやめようと思いました。私の場合、足裏にマメができたり、それが破れたりする痛みはないのですが、足裏が真っ赤になってとにかく痛いのです。足型に合わせたシューズを用意したはずなのですが、3年連続の使用に少し靴の方が音を上げたのかも知れません。クッション感が大幅に減りました。後半にはテーピングの重ね貼りで、そのシューズがひどくきつくもなりました。それと、体質的に足（ふくらはぎ、こむら）が攣（つ）ることも、毎回お約束のように起こります。

いくら辛くてやめると私が騒いでも、その都度、やや強引に荷物を持たせ、CPから追い出すように送り出してくれたのが空知単板工業の前田氏でした。「私が社長に叱られる」などとワケの判らないことを

言いながら、強く背中を押していただきました。最後の1km位の地点で(車でコースを巡回監視していた同氏が)今回はサポート役に徹しておられた前出淡中氏とともに私の目前に現れ、励ましていただいた時は最高に嬉しい瞬間でした。

お世話になり、私をゴールまで導いてくれた方はまだいます。和以美(株)の田中社長を含む8名の方々です。同社は「8名の参加で、8名同時にゴールする」ことを目標としていました。ところが、最後のCPで、お若い誰かがうっかり寝坊をしたらしいのです。一晩歩いた翌朝です。一度寝付いたら簡単には起きられません。それでも田中社長が携帯で起こし、連絡を取り合いながら、彼の足なら制限時間内に本体に追いつけると踏んだ田中社長が、全員に「彼が追い付いてくるまでゆっくり歩け」命令を発令されました。その近くをのろのろ、ウロウロ歩いていたのが私です。この様子では私の100km時間内完歩は危ういと感じた同社長が、社員皆で私を取り囲むようにゴール寸前までエスコートしてくれました。遅れた彼も田中社長の見込み通り寸前で追いつき、和以美軍団も私とほぼ同タイムの11時半過ぎゴールとなりました。

95km地点前後と思われるあの場所で、和以美(株)の皆さんとの遭遇がなければ、私はまたも単独歩行となり、5分休憩のつもりでしゃがみ込んだのが辛くてついつい30分となり、結局は体力尽きて失格していたものと、正直にそう思われます。

私を助けていただいた皆様、重ね重ねありがとうございました。



第3CP (芦別慈恵園／49.7km)
サポータースタッフの皆さん



砂川市内 商店街でパン・菓子の支援を受ける
参加者たち



CP (チェックポイント) でのマッサージ風景



空知単板本社工場内 (第4CP) での休憩、食事風景

それから、敢えて超古い言葉で言えば、「滅私奉公」に徹するボランティア、サポーターの皆さんの温かい励ましは、何よりも心強いものです。

各CP施設内では大勢の手分け作業となりますが、雨と寒さの深夜、山中の要所々々に立って、道案内をしてくれる方々のご苦勞は並大抵のものではありません。彼らこそ、そんな環境での仕事に「こんなこと放り出して、家に帰って風呂で温まり、一杯やりたい」と思っていたとしても何の不思議もありませんが、歩行者に勝るとも劣らないその苦しさに堪え、真剣に「仕事」に打ち込んでくれます。こういう方々の存在あってこそ、この大会が成立するものと、心からの感謝に堪えません。CPでケガやマメの治療に専念する人、次から次にやって来る歩行者にマッサージをする人、温かくおいしい食事を用意してくれる人たち…、男女を問わない大勢の皆さんの大会への蔭での貢献は、貴重な協力精神で成り立っており、毎回意外に希望者が多いのです。主催者空知単板工業さん及び松尾社長への厚い信頼感と、日本人の素晴らしさを見る思いです。尚、松尾社長は、それでも「サポーターが足りない」と仰っていました。

私はと言えば、昨年作成したマニュアルで、事前の必要グッズ準備も怠りませんでした。コース途中では、足攣り防止薬（コムレケア）や痛み止め、そしてビタミン剤や梅干しに随分助けられました。雨と寒さに対し、少し軽装備だったことを反省していますが、背負う荷物の軽さと相殺です。風邪も引きませんでした。

年齢からくる体力のなさ、あまりの過勞から、ゴール前数キロは体が「く」の字に折れ、修正が利かないほどでしたが、それでも何とか11時31分50秒にゴールできました。

終了後に詳細なデータが事務局より発表されますが、それによると、私の総所要時間26時間31分の内訳は、歩行時間が21時間27分、7ヵ所のCPでの休憩時間が合計304分（＝5時間4分）とあります。歩行時間で100kmを割り返して得られる平均速度は4.66km/hでした。4kmを大分上回ることができたのは練習の成果であり、大成功です。5時間も休んだのかとか、そんなに休まなくともよかった、などと思いたいところですが、そのすべてが私には必要な休憩タイムでした。また、休みながら、ここを出る時刻と次のCP到着時刻を計算し、ゴール期限の正午から逆算もし、ある程度その計算通りに動けたことが勝因だったのかなとも思います。



体が「く」の字に曲がって戻りません！



筆者（左）の情けないゴールの様子

帰京後、日刊木材新聞に6/19、7/13付の2度に亘って大会記事が掲載され、懐かしく拝見しました。特に7月13日付では3ページに及ぶ特集で、業界関係者200数十名の完歩記録やコメント、さらに現場ルポなどが詳細に描かれていました。日刊木材新聞社では、今年も記者2名(浅野、小関両記者)が大会に参加しており、記録写真やスナップ、歩行中インタビューなどに一生懸命でしたが、男女各1名の彼らも仕事の傍ら立派に完歩されました。

昨年までの2年間は、無念のリタイアでやや悔しい思いでこの特集記事を読んだ記憶があります。でも、今年は何とか完歩を果たし、自分の苦戦中の写真やコメントも載せられ、大変嬉しく拝見しました。この記事は大切に保存したいと思っています。

在京参加者同士での「反省会」という名目の飲み会も何度かあり、皆で大会の思い出を語り合って盛り上がりました。

最後に大会への希望が一つだけあります。「距離表示」です。他の参加者がどう感じておられるかわかりませんが、私は例えば10kmごとに、距離表示の簡単な立札があると素晴らしいと思います。次の10kmを目指して、この区間は何時間何分を目標に頑張ろうという意識が生まれると思うのです。今でも数カ所に距離表示はあります。ただ、規則性がなく、かなり離れた角(かど)々に、例えば34.9kmとか62.3kmなどとあるのですが、大雑把過ぎて、あまりペース配分の役には立ちません。作業としては大変なことです。事前下見の際にでも設置していただくことを事務局殿が聞き入れてくれることを祈ります。

お陰様で、この100kmイベントでの私のキャリアは3年連続出場で、

①97.5kmリタイア、②70kmリタイア、③100km完歩となりました。満足しております。

「来年のこと」…まったく分かりませんが、「また行きたい」という意欲だけは消えておりません。ま、鬼が笑うので、白紙ということで…。(6月20～21日だそうです)。

ありがとうございました。ダラダラと長い寄稿文となり申し訳ございません。

※掲載写真のご提供は、日刊木材新聞社及び空知単板工業株のご厚意によるものです。

別掲として、参考までに事務局作成の「大会の歩み」表からの抜粋と、コースマップをお届けします。尚、18回中の数回、100km大会と並行して120kmや100マイルという超人的な歩行レースも行われたようですが、私にはあまりにも縁が遠く、掲載を割愛いたします。

■100kmウォーク大会のあゆみ■

回	開催年	参加人数	完歩者数	完歩率	サポーター数	大会テーマ
1	H14 (2002)	(社内のみ) 約50	記録なし		記録なし	
2	H15 (2003)	約100	記録なし		記録なし	
3	H16 (2004)	192	記録なし		82	
4	H17 (2005)	212	記録なし		117	
5	H18 (2006)	253	147	58.1%	141	
6	H19 (2007)	328	168	51.2%	177	
7	H20 (2008)	363	176	48.5%	135	
8	H21 (2009)	446	198	44.4%	151	チャレンジ
9	H22 (2010)	519	270	52.0%	159	絆
10	H23 (2011)	679	377	55.5%	166	ありがとう
11	H24 (2012)	837	488	58.3%	256	挑戦
12	H25 (2013)	945	600	63.5%	260	ふれあい
13	H26 (2014)	974	612	62.8%	313	笑顔
14	H27 (2015)	1,078	721	66.9%	280	縁
15	H28 (2016)	1,028	663	64.5%	296	勇気
16	H29 (2017)	987	710	71.9%	361	優
17	H30 (2018)	1,016	604	59.4%	346	志
18	R01 (2019)	908	601	66.2%	337	継ぐ

◆平成14年、社内の50人規模から始まった。当時の歩行距離は30km。以降の規模拡大と安定開催ぶりがよく分かります。

■第19回100kmウォーク コースマップ

