



ウルトラトレイル・マウントフジ

ULTRA-TRAIL Mt. FUJI

会員 山崎 健 (47期)

トレイルランニング

トレイルランニングとは山を走る競技だ。略してトレラン。苦しい登りの後に見る里や山々の風景はとても清々しい。昨年6月、初めてトレランを経験した。軽く考えていたが、険しい山を越えていくうちにふくら脛と臀部はパンパンになり、指先は痺れた。しかしこの疲労感が何故か心地よかった。

UTMF エントリー

トレランを始めて1ヶ月経った頃、出身地の御殿場市の職員鈴木さんからUTMFの存在を教えてもらった。UTMFとは100マイル（正確には156km）走って富士山の周りを1周するという苛酷なレースだ。参加資格は過去2年以内に100kmのレースを1回もしくは50kmのレースを2回完走していること。ジョギングを始めて1年しか経っていない私はまだフルマラソンも走ったことがなかったが、昨年10月に100kmの大会に出て完走し、参加資格を得た。

UTMF 完走

今年5月18日（金）15：00、河口湖の大池公園から制限時間48時間、累積標高8,500mのレースがスタートした。背中へのバッグには水が入ったハイドレーションという容器、携帯食料等の必携品が入っており、重さは4kg弱だ。4時間程経過すると辺りは暗くなり、ライトをつけながらの走行。杓子山、三国山を越え、エイドNo.5御殿場太郎坊（61km地点）に到着したのは、

4：03。ここで鈴木さんと会い、健闘を誓う。エイドNo.8西富士中に着いたのは12：46。この先は最大のアップダウン天子山塊27kmだ。名前は天子だが、アップダウンのすごさは地獄である。天子山塊の中盤以降は、再び陽が沈み、霧も出て、時折雨が降ってきた。行けども行けども登りが続く。ふくら脛が音を上げ、休憩が多くなる。下りも大変だ。夜で良く道が見えない上に、雨に濡れた泥はつるつる滑る。まるで滑り台。もうエイドかなと思うと、向こうの山の上の方に明かりがちらちら動く。まだあの山があるのか。いつまで続くのか、うんざりする。気がつくといくつかのハイドレーションの水がない。肉体的にも精神的にも堪える。ようやくエイドNo.9本栖湖に着いたのは0：50。この先は樹海の中を走るコースで天子山塊に比べれば天国だが、逆にそれが眠気を誘った。樹海の中をいつしか目を閉じ、ふらふらと歩いている。眠気を払うようにスピードを上げると眠気が次第になくなり、体力も戻ってきた。最後のエイド鳴沢氷穴から先は、足和田山を越えていくが、もうスピード全開。最後はうれしくて自然とジャンプが出てしまう。

ゴールし、実行委員長の鍋木毅さんと握手する。「天子はきつかったです。」と言うと、鍋木さんは笑いながら振り返り、「あそこを一周してきたんだよ。」と富士を指さす。富士は泰然としていた。39時間21分15秒。男子完走者562名中222位。途中苦しいところは何度もあったが、最後は自然と笑みが漏れた。来年も是非挑戦したい。

