

第 22 回 24 時間リレーマラソン神戸大会

野村 高広

令和 4 年 7 月 30 日、神戸市須磨区の総合運動公園で第 22 回 24 時間リレーマラソン神戸大会が開催され、私は 6 時間シングル走に出場した。わざわざ神戸まで？と思われるかもしれないが、関西出身の私は神戸に友人が沢山いて、翌日に会うことになっていた。また、妻も神戸女子大学出身で、この日にアルバイトで大変お世話になった知人と会うことになっていた。

さて、大会のことを説明すると、競技はリレーの部、シングル走の部、それぞれ 24 時間、6 時間、3 時間がある。コースはユニバーシアード神戸大会の時に建設された？（40 年前）陸上競技場の外周、補助陸上競技場の中を走る 1 周 1.7km の周回コースだ。エントリー数はリレーの部が 32 チーム、シングル走の部は、24 時間が男性 110 人女性 19 人、6 時間が男性 28 人女性 4 人、3 時間は男性 13 人女性 2 人。24 時間に 130 人も参加しているとは当日まで知らず、とても驚いた。

私は 6 時間シングルに参加したわけだが、何度も 3 時間にしておけばよかったかなー、とっていた。この炎天下の中、1 人で 6 時間も走れるわけがないと考えるからだ。とはいえ、既に申込済みで、あとの祭り。そこで次のようにプランを立てた。3 時間走って、残り 3 時間は歩く。うーん、炎天下で 3 時間も走れるか？では 2 時間走って 4 時間歩く。うーん、やはり 3 時間シングル走にしておけば良かった。いつものようにグダグダ、ネガティブシンキングのお出ました。まあ、どれだけ考えてもプラン通りに行っただけなので、とにかく 6 時間後のフィニッシュを迎えることを最終目的として、走れなくなったら歩いてもいい、というマイルールがとても気持ちを楽にさせた。

スタート時は妻同伴。私が本当に神戸まで来て、本当に走っているかを証明するための写真を撮ってもらった。その後彼女は、知人と会うべく、神戸の街へと消えていった。

スタートは 200 人の選手が待機しているので、結構賑やかだった。そして選手はリレーの選手を除いたら年配の選手ばかり。見た目で見分ける。この炎天下の中を走るにも関わらず、大会事務局は熱中症の事をそれほど心配していないように感じたが、それは初心者がほとんどいないからだろう。

スタートして、リレーの選手たちが飛び出したが、シングル走の選手はかなりのスロースタート。これから 24 時間も走ろうとしているのだから、当然だ。もちろん私もそうであった。私もキロ 6 分 30 秒ぐらいでスタートした。1 周 1.7km の周回コース、周回を重ねるごとにいくら走ったのか、計算するのがなかなかややこしい。10 周走ったら 17km になる。とにかく先ずはそれを目指した。ところが 2 周も走ったところでアキレス腱がヒリヒリしてきた。履いていた靴下はくるぶしソックス。シューズよりも短くて、シューズが直接肌に触れている。その部分が擦れているのだ。人生の甘いも辛いも経験してきた私はそのまま走り続けたらどのような結末を迎えるかぐらい想像できる。早速、荷物置場に戻り靴下を履き替えた。ヒリヒリする辺り見ると、まだ出血はしていないもののアキレス腱の皮膚がめくれていた。靴下を履き替えたなら何事も無かったように痛みは消えた。その後靴づれはそれ以上進行することなく、私を悩ます事はなかった。

さて、熱中症と脱水症状を防ぐため、頻繁に休憩を取り、水分補給を行った。自分で持ち込んだ私設エイド用の冷たいスポーツドリンクは飲み出すとやめられなくなるので、公設エイドに用意されている常温ドリンクをなるだけ飲んだが美味しくない。そうこうするうちに、気温の上昇と周回を重ねることに伴って体温もかなり上昇した。持ち込んだ冷却剤で首の動脈を冷やしたりしていたが、限られた冷却剤もすぐに用をなさなくなった。もっと持って来ればよかったと反省する。

1つ目の目標の10周17kmを終え、取り敢えず次は21kmを目指そうとしたが、急に走れなくなる。今から4時間も歩くのかーと思うと気が重い。とはいえ、日陰で休む気にもなれず、とにかく歩いた。

走れなくなったのは、気持ちの問題か、それとも身体の限界だったのかわからないが、心肺が落ち着き、体温が下がったからか、また走れそうな気がしてくる。心身相関、身体の状態は心に、心理状態は身体に影響する。どちらが先あるいは後というものではない。とにかくダラダラと歩くのも面白くない。結局20分ぐらい歩いた後、再び走り出した。

ペースはキロ7分30秒程度ぐらいまで落ちたが、休憩したり、時々歩いたりしながらも走り続けた。有難いことに、15時ぐらいから曇りはじめ、16時頃からは時折風が身体を冷やしてくれた。このペースで6時間ならどれぐらいの距離になるのか、面倒な計算をすると42kmに届きそうなのでそれを目指した。

最後の最後、なにがしらの達成感が欲しかったので、ラスト2周、3.4kmは歩かない、給水しない、を心に決めフィニッシュを目指した。露店にカキ氷があり、それを頬張ることをご褒美に最後の2周を完走した。

結果は25周42.5km、28人中17位だった。達成感はあるものの、会場のシャワーを浴びて着替える気にもなれず、宿泊先のホテルの風呂（といってもユニットバス）にすこしでも早くつかりたいので、シャツだけ着替えて、下はランタイツの上から短パンを履き、シューズは履き替えずに電車に乗り込んだ。三ノ宮駅からホテルまで少し迷ったが、駅前ホテルでゆっくり休んだ。

ところで翌日。会うはずだった友人はコロナの濃厚接触者となったために会うことができず、その代わりに、神戸元町の中華街で食べ歩きを満喫した。こうして初参加の神戸24時間は幕を閉じた。来年は24時間シングルにチャレンジしようかな？（ウソ）

