

## 第 24 回 星の郷八ヶ岳野辺山 100 km ウルト라마ラソン (2018) 完走記

野辺山 100 km ウルト라마ラソンに初めて挑戦したのは 2012 年のこと。何故ウルトラを始めたのか、今となってはよく覚えていませんが、それまで毎年のように参加していた佐渡国際トライアスロンの出場枠が抽選になり、参加し難くなった事が要因の 1 つだったと思います。

初めての 2012 年大会では、ゴールまでは走りきれたものの、制限時間 14 時間に対してフィニッシュタイムは 9 分遅れで記録なし。リベンジを誓って挑戦した翌年も、50 km 地点でリタイア！ そして、三度目の正直で迎えた 2014 年の第 20 回記念大会で初めて完走を果たしました。その時の様子はこちら。

### [第 20 回野辺山 100 km ウルト라마ラソン完走記](#)

翌年の第 21 回大会にも出場して、2 年続けて完走！

### [第 21 回野辺山 100 km ウルト라마ラソン完走記](#)

2 年続けて完走できた事で“もう野辺山の走り方は分かった”と思い、3 年連続 3 回目の完走を目指して臨んだ一昨年の第 22 回大会、スタート直後から吐き気に見舞われ全然思った様に走れず、42 km 地点に閉門（スタートから 6 時間）ギリギリで到着、そのままリタイア(>\_<) そして昨年の第 23 回大会、“山梨県の塩山駅から柳沢峠を越えて奥多摩駅までの 60 km ラン”などのハードな練習をこなし、完走できた時と比べても十分と思われるトレーニングを積んで 3 回目の完走に挑みましたが、22 回大会同様、スタート直後から吐き気に見舞われ、最初のダートコースで既に脚が攣り始めるなど、またしても全然走れず、50 km 地点でリタイア(ToT) また、昨年に関しては、野辺山から 2 週間後の奥武蔵 78 km ウルト라마ラソン(オクム)でも、前半から吐き気に見舞われると言うアクシデントがありました(完走は出来ましたが)。

今年は、この 3 回の“前半から吐き気に見舞われた”原因を分析し、それが食事にあった(内容ではなく量、要は食べ過ぎ)のではないかと推測しました。と言うのも、野辺山で毎年お世話になる宿は、とても食事が美味しくて量も多くて、元々貧乏性である私は、“出された食事は残してはいけない”と親からの教えもあり、大会前夜の夕食と当日の朝食を、残さず食べていました。野辺山ウルトラに参加するようになってから、1 回を除いて全て同じ宿にお世話になっており、食事の仕方も特に変わってはいませんが、年々歳を重ねる毎に身体は変化していきます。つまり、胃の許容量は少なくなっていると思います。実際、普段の練習で 50 km とか 60 km とかのロング走をやる時でも、走る 2 時間程前に小さなお茶碗に一杯と、走っている間におにぎりを 1 個とアミノ酸系のゼリーを 1 個食べる位で済ませてしまうので、一昨年&昨年の野辺山と、昨年のオクムでは、スタート前には明らかに食べ過ぎの状態でした。

そして今回の野辺山では、その分析&推測から、前夜の晩御飯と当日の朝ご飯を、心を鬼にして残し、少な目の(通常通りの)食事量で 100 km に挑みました。

もちろん、練習もしっかりやりました。

上り坂を余裕をもって走れるように、また下り坂で出来るだけ楽に走れるように、アップダウンのキツ

いオクムのコースを 4 回程走り込みました。また、普段の短い練習コースでも、アップダウンの或る箇所まで往復ダッシュを入れるなど、アップダウンを集中的に練習しました。

### そして迎えた第 24 回野辺山 100 km ウルトラマラソン！

宿泊でお世話になったのは、今年もスタートに近い野辺山荘さん。私が代表のような事をやっている富士見楽走会から 4 名、メンバーとして加わっている東村山トライアスロン連合から 4 名、8 名の仲間と一緒に宿泊しました。

いつも選手のために美味しい食事を提供してくれますが、今回は泣く泣く残しました。すみません m(\_ \_)m



前夜の夕食（左）、当日の朝食（中）、仲間達との夕食（右）

前回から、スタートは 5 時と 5 時 15 分の 2 回に分けて行われるウェーブスタート。私は第二ウェーブでのスタートでした。



スタート直前のゲート（左）と後方に見える八ヶ岳（中）、石橋さん&岩田さんと（右）

スタートから 6 km 付近まではほぼ平坦なコース。ここで飛ばしてしまうと、この先に待っている砂利道の急坂で苦しむ事が分かっているので、最初は兎に角ゆっくり目に入ることを毎年心掛けています。そして、今回上手いこと 1 つがトイレ対策。宿がスタートから近い事もあり、一度スタート地点に向かった後、再度宿に戻ってトイレを済ませました。結果、例年 6 km 付近のトイレに寄ってタイムロスする事が多いのですが、今回はそこを通過できました。



スタートして直ぐに見える八ヶ岳

6 km 辺りから徐々に上り坂がキツくなり、7 km 付近から砂利道の本格的な上り坂が始まります。

19 km 付近まで、多少平坦や下りの部分があるものの、基本的に上りっぱなし！ 標高も最高地点は 1900 m を超えるため、息も上がり易くなります。しかし、今までの経験から、42 km 地点を 5 時間チョッと位で通過すると後半が楽になる事を知っているので、この最初の上りで余りのんびりもしてられません。心拍数が余り上がらない程度に、それでも歩かずに、ゆっくり淡々と走る事を心掛け、一度も歩かずに最高標高地点を通過しました。途中で、先行していた富士見楽走会の石橋さんに追いつきました。最高標高地点までの間に 5 カ所のエイドがありますが、最初の方はどうしても混み気味になるので、ドリンク持参で、最高標高付近のエイドまでは全てスルーする作戦をとりました。

砂利道の下りではゆっくり目に走って脚への負担を出来るだけ少なくし、砂利道が終わってからのアップダウンでも極力歩かず、35 km の稲子湯エイドまで、キツめの上りでも、一度も歩かずに走れました。稲子湯エイドで 5 分程小休止、そこから少しキツイ上りがあるので、そこで初めて歩きました。何度かラン練習でご一緒した事がある、山岸さんに声をかけて頂きました。

そして、45 km 地点までなが〜い下り坂を、余り飛ばさず一気に駆け下りました。途中、42 km 通過は丁度 5 時間、狙い通りのペースで行けました。45~50 km はほぼ平坦地、そ



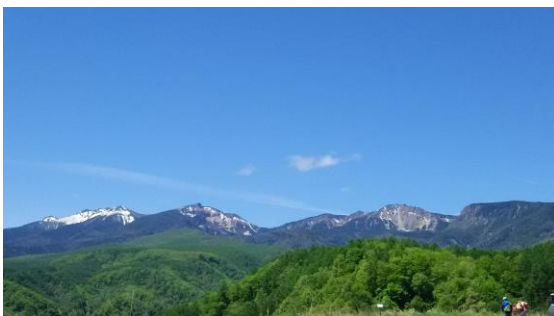
砂利道に入って直ぐに見えた景色、奥に僅かに富士山が見えた



コースマップ



高低図



42 km 過ぎで見えた景色

ここのペースで走って 50 km 通過は丁度 6 時間。昨年まで 6 回出場して 4 回リタイアしていますが、それらは全て 50 km 以内でした。つまり、50 km を越えられた時は、記録無しの時もありましたが、全てゴールまで走り切っています。今回、50 km をほぼ目標通りの時間で通過、脚にもまだ余裕があったし、この時点で“今回はイケる〜！”と思えました(^\_^) また、50 km エイドで、今年一度オクムコースと一緒に練習した

坂本さんにお会いしました。この後も、石橋さんと坂本さんとは、いくつかのエイドで会えました。

50 km エイドを過ぎると、4 km 程は平坦地。そこから 60 km 過ぎまで、59 km のエイドを含めて折り返しのコースがあります。ここは何気に上りがキツくて先が見通せるので、苦手になっている人が多いようです。私は、仲間とすれ違いでエール交換が出来るので、まあ嫌いではないですね。今回も、先行するトライアスロンの佐藤さんと、後ろを走っていたト



50 km エイドで坂本さんと



いよいよ馬越峠の上り

ライアスロンの境野さん&傍士さん、富士見楽走会の岩田さんとすれ違いました。

60 km～71 km も、基本的には上りっぱなし！ 65 km 辺りで流石に脚に疲労が出てきて、脛やハムの筋肉が攣り始める傾向が出てきました。キツイ上りは歩き、走れるところはゆっくり走り、時には立ち止まってストレッチ。誤魔化しながら、71 km エイド（滝見の湯、71 km コースのゴール）には 9 時間 15 分程で到着しました。お蕎麦を食べて、マッサージのサービスを受けて、少し長めの小休止！ この先に待ち受けるコース最大

の難所、馬越峠に備えました。

71 km エイドを出て馬越峠のキツ上りが始まる間も、3 km 程の地味な上り坂。ここもゆっくりではありますが、走って登れました。

そしていよいよ馬越峠！！

約 5 km のキツーい上り！！



馬越峠、九十九折の上り坂

馬越峠で無理して走ると、その後でとんでもないことになるので、ここは我慢の展開。一步ずつ着実に歩いて上ります。まあ、歩いてもキツイ傾斜なので、そもそも走ろうと思えませんがね...

馬越峠（79 km）の関門は、制限の約 1 時間前に通過（残り 19 km で 3 時間 20 分）。エイドで一緒になった人達数名で、

“いや～、これで完走は見えましたね～！”

などと話しながら、ゆっくりですが一気に下ります。高低図を見ると、馬越峠の頂上 1620 m から、約 1 km で 300 m 以上も下っているんですね～^^； スキー場のゲレンデじゃないんだから、普通こんな激坂、下りとは言え走りませんよね～... 実際に走ると、ホントにとんでもない傾斜の下りで、ここで脚に負担をかけないように走るのが、結構難しいです。

下りきって川沿いの道を 3 km 程走ると、最後の関門 87 km 地点のエイドです。関門時間の 45 分前に到着。残り 13 km で 2 時間 10 分程。ここではうどんを頂き、軽くストレッチ。流石に脚はかなりヤバ

い状態に近づいていました。ここでも石橋さんと会い、最後のエール交換をしました。87 km エイドを出て 3 km は平坦地、まずまずのペースで走り、90 km からまた暫く上り坂。回りの選手が殆ど歩く中、私はまだ脚が動いたので、淡々と走って上りました。

2 km 程続く上りを走り、平坦になりかけた時、突然左のハムが激しく攣り、動けなくなりました。立ち止まって暫くストレッチ、様子を見ながら歩く、攣りそうになったらまたストレッチ、歩きながら様子を見てチョッと走って、また攣って、を繰り返すようになってしまいました。

走りたいけど思うように走れない！ 制限時間は刻一刻と迫ってきます。左のハムが攣らないように誤魔化しながら、歩いては走り、走っては歩きの繰り返し。馬越峠を下り始めた時には余裕だと思っていましたが、気が付けば余裕がなくなって来ていました。それでも、残り 5 km 辺りからはまた走れるようになってきて、残り 3 km の地点であと 45 分。全て歩いて大丈夫。これで完走を確信できました。

あとは無理しないように、走ったり歩いたりを繰り返し、回りの人と話などしながら、一歩ずつゴールを目指します。残り 1 km の辺りで、富士見楽走会の安達さんに抜かれました。安達さんは第一ウェーブスタートだったし、前回 12 時間台で完走したスピードランナー。“何故ここで抜かれるの？”と非常に不思議でしたが、最初から余り調子が良くなかった上に、途中アクシデントもあったようです。

野辺山荘を過ぎるといよいよゴールまで約 100 m、何とか帰って来られた〜と思ったら、沿道に見覚えのある顔が... なんと、質量分析関係で知り合いの女性でした。彼女がランナーで、ウルトラを走る事は FB で知っていましたが、関西の方なのでまさか野辺山に来ているとは全く思わずとても驚きました。聞けば、100 km に参加して 71 km でリタイアしたとの事。この写真を撮って頂きました。



ゴール直前！

そして、野辺山駅前の交差点を曲がってゴール！ の筈だったのですが...

交差点を曲がった瞬間に、再び左のハムが激しく攣って立ち往生。動けなくなってしまいました！！ この時、時刻は 18 時 55 分。第一ウェーブの制限時間まで残り 5 分。沿道には沢山の応援の人。皆さん、私が第一ウェーブスタートだと思っていたようで、“まだ間に合うよ〜！”、“ゴールは目の前だぞ、頑張れー！”、“もうすこし〜！”、など、大きな声援を送ってくれました♪

少しストレッチしたら動けるようになったので、最後は左脚を引き摺りながら、沿道の人達とハイタッチしながら半泣きの状態でフィニッシュ！

やりました(^\_^)v 13 時間 42 分。2 年ぶり 3 回目の完走！！

今回、とにかく 3 連敗は絶対に避けたいという思いから、例年より早めに走り込みを開始。しかし、2 月中旬に足首を痛めてしまい、3 週間程殆ど走れない時期がありました。[2,3 月のランに関するブログ記](#)

## 事

この2,3月の走れない時期には、今年も野辺山は無理かなあと頭をよぎる事もありました。

しかし、3月10日頃から練習を再開し、例年と違う坂道ダッシュトレーニングを取り入れるなど、かなり短期間に良い状態に上げることが出来ました。また、オクム練習に何度か行き、それがとても良い効果を生んだと思います。そして、昨年少年サッカーチームの子ども達(実際にはお母さん達)がくれたお守り、今回もこれを持って走りました。キツイ時に力をくれました。練習にご一緒してくれた皆さん、応援してくれた皆さん、ありがとうございました。



ゴール直後(左)、続いてゴールした石橋さんと(右)



お守り

最後にチェックポイント毎のラップを載せておきます。

**記録速報**  
2018年05月20日  
第24回星の郷八ヶ岳野辺山高原100kmウルトラマラソン  
ゼッケン: 2917 氏名: 高橋 豊  
Finish予想 18時35分

地点名	通過予想 又は 通過時刻	経過時間	区間タイム
10km	06:21:11	1:06:11	1:06:11
20km	07:43:39	2:28:39	2:28:39
第1 関門 23km	8:05	関門 >08:55	23km地点
30km	08:57:19	3:42:19	1:13:40
40km	10:07:43	4:52:43	1:10:24
第2 関門 42km	10:33	関門 >11:15	八峰の湯
第3 関門 50km	12:05	関門 >12:15	小海町小学校
50km	11:13:03	5:58:03	1:05:20
60km	12:47:22	7:32:22	1:34:19
70km	14:19:25	9:04:25	1:32:03
第4 関門 71km	14:39	関門 >15:30	滝見の湯
第5 関門 79km	15:54	関門 >16:55	馬越峠
80km	16:07:42	10:52:42	1:48:17
第6 関門 87km	17:01	関門 >17:45	川上村公民館
90km	17:20:58	12:05:58	1:13:16
Finish	18:35		

[検索画面に戻る](#)

[10km毎の通過予想](#)

ランナーズアップデート | RUNNET

ランナーズアップデートトップ | ランナーズアップデートはら

第24回星の郷八ヶ岳野辺山高原100kmウルトラマラソン  
開催日: 2018年05月20日  
開催地: 長野県南牧村・小海町・北栢木村・南栢木村・川上村

氏名: 高橋豊  
ナンバー: 2917  
種目: 100km男子  
順位: 1116位

タイムリスト この記録は速報(参考記録)です

測定ポイント	スプリット	ラップ	通過時刻
Start	000056		06:15:56
10km	010612	1:06:16	06:51:12
20km	022840	1:22:58	07:43:40
30km	024220	1:13:40	08:57:20
40km	045244	1:10:24	10:07:44
50km	055804	1:05:20	11:13:04
60km	073223	1:34:19	12:47:23
70km	080426	1:32:03	14:19:26
80km	105243	1:48:17	16:07:43
90km	120558	1:13:16	17:20:58
Finish	134210	1:36:11	18:57:10

[検索画面に戻る](#)

左はまだフィニッシュしていない状況でのラップで、フィニッシュ予想は18時間35分になっています。実際には、それより20分以上遅い18時57分にフィニッシュしていますから、92km程の地点で左ハムが攣ってもがいていた時間が、かなり長かったことが分かります。

いやあ〜、結構危なかったなあ...

最後でハムが攣ったのは、やはりまだ練習が足りていないと言う事なのでしょう！今年もしっかりトレーニングできた期間が短かったですから、来年はしっかり準備して、安定して完走できるようにしたいです。

目標、60歳までにデカフォレストになる！！