

菅平スカイライントレイルランレース 2012.6.17

尾崎 次朗

「はじめまして」に代えまして、先日参加したトレイルランニングレースのレポートをさせていただきます。(トライアスロンでなくてすみません。。。)

菅平は、夏はラグビーの合宿地、冬はスキーと元々スポーツの盛んな地ですが、東を上げば、日本百名山の四阿山と古い火山を思わせるなだらかな草原、一方、西には大松山をはじめとする深い森という変化に富んだ地形で、トレランのフィールドとしてとても魅力的な地です。



6月合宿にて

レースは、5キロ、20キロ、42キロと3コース。ショートコースがあることや、急傾斜の大きなアップダウンが少ないため、とりつきやすく、初レースという人が多いのが特徴です。トレイルランニングは、距離よりも累積標高差（全行程で累積して獲得した高低差）にコースの厳しさが表れると言われます。この菅平は累積標高差約2,400メートル、42キロという距離にしては少ない方です。例えば、3月のOSJ 新城は距離32キロながら同じく約2,400メートルの累積標高差があり、コースの大部分が傾斜のきついアップダウンで構成され、距離は短いものの非常に厳しいコースです。ちなみに、六甲全山縦走は50キロ弱で累積標高差約3,200メートル。UTMFは距離156キロで累積標高約8,500メートルです。

さて、コースは、菅平市街地から東に向けてスキー場を駆け上り、菅平牧場の小さなアップダウンを抜けた後に、四阿山、根子岳の長い尾根を2回登り、周回コースで菅平市街に戻ってくる前半が約27キロ。後半は、菅平から西に広がる山塊の縦走です。

前半は四阿山と根子岳の登り以外はほぼ走れますが油断は大敵。このラン区間での（自分の中での）駆け引きが難しく、ここで足を使ってしまうと、いざ山に入ると太ももは単なる“おもり”になっているという…。いわんや後半にまとまった山塊が待ち受けている今回のコースでは、慎重の上にも慎重に…

それではレースのレポートです。今回、私は2回目でコースレイアウトを大まかながら把握していたので、走り続けることをテーマにしました。前半のコースレイアウトはランナー向けということで、ランニングの強い人にどんどん置いていかれてしまいます。今は我慢とマイペースを保つことを心がけました。

時折、ホルスタイン牛が、走る人を理解不能な目で眺めながら、ノシノシとコースを横切ります。先を急ぐ自分が、なぜ走るのか分からなくなるような泰然自若っぷり。コース管理員が乗ってきたトラックをひたすらうまそうに舐めまわしていました。

そうこうしているうちに10キロほどの菅平牧場と野口みずきクロカンコースを抜けて、さあ山だ～と思ったところ、相変わらずペースが上がりません。。んん？こんなもんでないはず…いや、こんなもんか…。みんなが速いのか自分が遅いのか…。それなりに走っているのに。。

幸い、太ももはヒイヒイ言いながらもちゃんと機能していました。そしてコース上の最高地点である小根子岳に着きました。ここで約20キロです。

遠くなだらかに広がる山麓。幾重にも重なる山なみ。そう言えばスタート時は雨でしたが、予報通り雨はあがって、雲は山ではなく下界を覆っています。淀んでいるようで淀んでいない、風がないのに風を感じる独特の涼しさ、雨上がりの山でしか味わえない爽快感。この瞬間はたまらなく好きです。レースでなければしばし物思いに耽るところ、ひとつ深呼吸して先を急ぎます。

前半の山場である小根子岳からは約6キロ続の山下りです。ここで飛ばすと一気に足にきてしまうので慎重に下ります。前後視界の届く範囲には誰もおらず、たまに調子を崩した人を抜くくらい。後半の山塊に入ったときに足が動くかどうかはゴールタイムに大きく影響するのですが、ここにきて、ようやく自分のペースをつかみました。

27キロを過ぎると、前半の広い牧場の草原や雄大な風景とは異なり、里山を思わせる樹林帯を走ります。傾斜は緩めで比較的走れる気持ち良いシングルトラック。日本離れした大味な前半も良いですが、フカフカの土を、足元の根っこ上からの枝を巧みに避けながら、右に左に上に下に、アスレチックゲームのような感覚で、これはたまらなく楽しいのです！

ここからコースは20キロレースと重複します。約3時間遅れでスタートした20キロの参加者のなかには、山ガール風後姿美人？（←紳士は追い越しても振り返ったりしません…）多数。ひたすら彼女らを追いかけ追い越しているうちに当然アドレナリンも出ます！そうこうするうちに30キロが過ぎ、次のお姉さんを追いかけているうちに35キロが過ぎました。

幸い、後半も前半と変わらず走り続けることができました。40キロ手前、最後の最後にどぎつい傾斜のスキー場を直滑降します。ホントに滑るがごとく、走るのではなく落ちていきました。

そしてゴールへ向かいますとそこは芝生広がるラグビーグラウンド。足もつれながらも、オールスポーツが待っているからと、身だしなみを整え、鼻水拭いて顔だけ笑顔でなんとかゴールにたどり着くことができました。（5時間52分／総合26位）

ゴール後は芝生にゴロゴロして後続のランナーを応援します。もちろんお約束の豚汁を食べながら…。もう今日は何もしなくて良い…毎度ながら至福の時間なのでした。

今回はコースの8割程度は走ったと思います。テーマはある程度達成しました。しかし、タイムも順位も目標を大きく下回ってしまいました。苦手なラン中心のコースレイアウトだった、単純に（仕事！？）疲れがたまっていた…なんて言い訳はたくさんありますが、走るスピードを上げる練習をせねば、そんな反省が生まれました。とは言え、結局楽しんで結果オーライです。

おまけに、前夜祭のお楽しみ抽選会で「もろこし券」なるものをゲット！秋に収穫されたら送ってくれるそうです。うれしい地元のご協力。地方公務員としては、地元密着で地域の活性化につながるイベントはうれしい限りなのであります。そしてまた秋に、このレースを思い出させてくれる、なんて素敵な送り物でしょう。