

## 「富士登山競走に参加して」

東京都 廣瀬 光子

☆成績：五合目コース：優勝2回 歴代3位

第64回（2012年・H23年）優勝 1時間40分58秒

第68回（2015年・H27年）優勝 1時間40分47秒

富士登山競走に初めて参加したのは2012年です。

地元の走友会の監督に誘われたのが、きっかけです。日本一の山、富士山をかけ登るって、どんな達成感を味わえるのだろうと、ワクワクした気持ちでエントリーしたのを覚えています。

登り坂が得意で下り坂が苦手な私、仲間からも「トレイルは厳しいけれど、登りだけの富士登山競走は向いてるんじゃない？」とおだてられ、張り切って練習しました。

練習方法は経験者に相談。とにかく、心肺機能を鍛えておけば良い…とアドバイスをもらい、トラックでインターバルトレーニングをし、心肺機能を鍛えました。さすがに山道も走っておかないと不安なので、ジョギングはなるべく起伏のあるコースで…と、土日は高尾山に走りに行ったりもしました。

富士山に行くことができず、試走なしで当日を迎えましたが、それがかえって良かったかもしれません。思いがけず、初出場で5合目優勝という結果を出すことができました。

レース展開はというと、得意のロードで貯金を作る作戦。山に入ると走れなくなり、男子選手にたくさん抜かれましたが、このまま抜かさなければ優勝できる…と思いながら、ロードで作った貯金がどれくらいあるのか…とビクビクしながら走ったり歩いたりを繰り返していたのを覚えています。コースも分からないので、沿道の人に「ゴールまであとどれくらいですか？」と聞くと「あと300メートルです。」との返事で「もうちょっとだ〜」と思ったら「標高300メートルですけど〜」と訂正され、がっかりしたり…そんなこんなしながら、ゴールテープが見えた時は本当に嬉しかったです。フルマラソンとはまた違った感動がありました。

その日はお天気も良く、ゴール後に5合目からの眺めも最高で、富士吉田市役所方面を見下ろし、あんなところから駆け上がって来たのだ〜と思ったら、達成感は想像以上でした。

2年目は、コースも分かっている、1年目より良いタイムで走れると思っていたのに、何度も足が攣ってしまい、悲惨な結果でした。富士山はやはり難しい。その難しさが面白いのかもしれない。

毎年苦しいのが分かっているながらも、出場が止められない、大好きな大会になっています。ゴール後のあの気持ちを味わいたくて、毎年エントリーしています。

ロードが得意というのもあり、まだ山頂にチャレンジしたことはなかったのですが、やはり一度は完走してみたいということで、山頂にチャレンジしようと思っています。

5合目コースは、服装や補給食もフルマラソンを走るのと同じような感覚で準備していますが、山頂コースは、装備やエネルギー補給など、経験者に相談したり、試走に行ったりして、しっかり準備しなくてはと思っています。

歴史ある大会、これからも長く続いて欲しいです。そして、自分も出場を続けられたら嬉しいです。

(令和3年6月10日記)