

「富士登山競走に参加して」

RUNnismAC

(元東京農業大学・農友会陸上競技部)

山田 雄喜

☆成績：五合目コース：優勝1回

第71回大会（2018年・H30年）優勝 1時間18分38秒

1. 参加した動機

理由として大きかったのは五郎谷さんが走った大会だという事です。憧れの1人が本大会を走っていてその時に客観的に観た過酷さと面白さに自分も浸ってみたいと思いました。五郎谷さんと山で勝負したい強い想いを日本一の山岳レースである富士登山競走でぶつけたかったからです！

2. 参加体験等の感想

富士登山競走は長い歴史のある大会で、ピリッとした空気感が強いと思っていましたが試合直前こそピリついていましたが試合後の表彰式の会場では一人ひとりが試合の事やそれまでの話を楽しそうにしているのがとても印象的でした。僕もその中の1人でした！

3. 当時の練習内容

2019年は東京農業大学に進学し農友会陸上競技部に所属していた事もありそちらの練習を主に組み込んでおりました。ただ故障から5月末に復帰したばかりで月間700km程でそこまで走り込みも出来ておらず不安もありながらになりました。

その中で富士山には2回ほど試走に行き、登山道の走り方、それまでのロードのペースを考えながら登りました。試走はもちろん五郎谷さんと一緒に行いました。

4. レース時の服装・飲食物等

最近 Salomon S/LAB シリーズのウェアを着ました。

シューズは Salomon S/LAB SENSE 7 を着用しました。山頂まで走る事を想定してインナータイツのサイドポケットにエネルギージェルを2つ持って出走しました。

シューズは最初のロードこそ SENCE 7 より合っているものはあると思いました。ですが登山道に入ってからはこのシューズしかないと感じました。僕は足首周りが柔らかいのでしっかり路面を噛んでくれて蹴り出しの押しで反発が強いタイプが適していると考えたからです。

服装では体感温度の変化が激しいレースなので通気性、速乾性などの機能性への注力されたものである事が最重要でした。そこを注視しながらも肩甲骨周りの擦れ等のストレスが少ないウェアを選びました。

ジェルではハチミツ入りなどエネルギー重視でとにかく美味しいものを！と浅はかな発想ではありますがこれもモチベーションの一つにでもなればと考えながら選びました。

5. その他～登山競走への思い、今後への期待等

僕にとって富士登山競走は快速登山の原点であり頂点です。

優勝した際に自分の親の代よりも古い大会の歴史に名前が刻まれたと思うと本当にすごい事を自分は成し遂げられたんだと感じる事が出来ました。他の大会ではこのような想いを感じられる事はないだろうと思っています。

登山競走は僕は憧れの選手が出走しその経験を語ってくれるまで知る事はありませんでした。そしてその魅力にハマっていきました。僕はこの魅力をより多くのランナーに知ってもらいたいです！

その中でも大学生や高校生に山登りは1月3日だけじゃない、日本一の山登りは7月にもある！！
と思って貰えるような大会になって行って欲しいです。（令和3年6月27日記）