

## 「富士登山競走に参加して」

埼玉県 五郎谷 俊

☆成績:山頂コース:優勝 2回 歴代5位

第70回(2017年・H29年)優勝 2時間31分34秒

第71回(2018年・H30年)優勝 2時間39分28秒

:五合目コース:優勝 1回

第69回(2016年・H28年)優勝 1時間17分05秒

### ① 参加した動機

私は箱根駅伝の山登り区間である5区を走りたいと東洋大学に入学しました。そこで、2回、5区を走らせていただき、2回目はキトニー選手、神野選手につづく区間3位で走ることができ、ひとつの目標を達成することができました。

しかし、私の中にはいずれ世界で戦いたい、日本一になりたいというおおきな夢がありました。

しかしながら、大学時代は、設楽さんや後輩の服部選手など次から次へと「強く、速い」選手と共に練習する中で、平地や普通のロードレースではそれが難しいことを、いつの間にか肌で感じるようになっていました。

そのような中においても、登りの練習やクロスカントリーレースになるとしっかり戦える！

自分は社会人になったら、まず、登りで日本一になる！と決め、日本一の代名詞ともいえる富士登山競走出場を決めました。

### ② 参加体験等の感想

山頂の部に出場するには、まず、五合目の出場経験、基準タイムをクリアしなければならないことを知り、山頂の部の危険度を含めた厳しさを感じました。5合目レースでは、馬返しまでのタイムで稼ぐことを意識しました。

富士登山競走は、箱根駅伝で経験した5区の山登りとは全くの別物で、走力に加え精神力や登山技術、天候によって常に変わるコースの状態等も含め攻略して行くので、衝撃を受けたのと共に、ゴールした時の達成感、喜びも計り知れないものがありました。

### ③ 当時の練習内容

実業団所属ということで駅伝にむけたトレーニングをする中、監督と交渉し、何度か試走にいきました。

まず、シューズは何がよいか、馬返しからの戦略など、想定したトレーニングを繰り返しました。その中で5合目コースまでは、ロード練習の延長でもいける自信ができました。

翌年、山頂の部で、五合目通過タイムの過去最高タイム(自身の号合目記録よりも約1分速い)で通過し優勝することができました。このときは、五合目以降を考えてトレイル用のシューズを活用し、ロードを走る練習も繰り返しました。結果、5合目の部もトレイル用のシューズの方がよいということがわかりました。それほどまでに馬返し地点を越えてからの4kmは、

コースが過酷です。

④ レース時の服装、飲食など

五合目の部初出場時は、クレーマーさんに作成していただいたランパンランシャツ、ほぼ  
駅伝と変わらない格好でした。飲食は 70 分前後のレースですので、スタート前にゼリーを  
のんだ程度です。

山頂の部のときは、ゼリーなどを持参して途中、補給しながら挑みました。

⑤ その他

コロナ禍で昨年の大会が中止となってしまいましたが、走れるうちは 2016 年からつづく自  
身の連続出場を続けていきたいと思います。日本一の山、富士山を駆け上がる富士登山  
競走は、完走者すべてが日本一！

いつまでも続いてほしい大会です。

私事の趣味と繋がるのですが、富士山周辺で行われる富士総合火力演習や富士スピード  
ウェイでのカーレース等魅力が沢山あり僕のモチベーションの 1 つになっています。

(令和 3 年 5 月 31 日記)