

## 「富士登山競走五合目コース優勝 18 回歴代 1 位」

兵庫県 青木 実雄

☆成績：五合目コース：優勝 18 回歴代 1 位

|                       |    |                |
|-----------------------|----|----------------|
| 第 34 回 (1981 年・S56 年) | 優勝 | 1 時間 20 分 00 秒 |
| 第 35 回 (1982 年・S57 年) | 優勝 | 1 時間 19 分 19 秒 |
| 第 37 回 (1984 年・S59 年) | 優勝 | 1 時間 20 分 57 秒 |
| 第 38 回 (1985 年・S60 年) | 優勝 | 1 時間 22 分 22 秒 |
| 第 39 回 (1986 年・S61 年) | 優勝 | 1 時間 20 分 52 秒 |
| 第 40 回 (1987 年・S62 年) | 優勝 | 1 時間 20 分 11 秒 |
| 第 41 回 (1988 年・S63 年) | 優勝 | 1 時間 20 分 37 秒 |
| 第 42 回 (1989 年・H 元年)  | 優勝 | 1 時間 21 分 38 秒 |
| 第 43 回 (1990 年・H2 年)  | 優勝 | 1 時間 20 分 09 秒 |
| 第 44 回 (1991 年・H3 年)  | 優勝 | 1 時間 20 分 32 秒 |
| 第 45 回 (1992 年・H4 年)  | 優勝 | 1 時間 21 分 36 秒 |
| 第 46 回 (1993 年・H5 年)  | 優勝 | 1 時間 22 分 18 秒 |
| 第 47 回 (1994 年・H6 年)  | 優勝 | 1 時間 21 分 13 秒 |
| 第 49 回 (1996 年・H8 年)  | 優勝 | 1 時間 23 分 22 秒 |
| 第 50 回 (1997 年・H9 年)  | 優勝 | 1 時間 22 分 16 秒 |
| 第 51 回 (1998 年・H10 年) | 優勝 | 1 時間 21 分 48 秒 |
| 第 52 回 (1999 年・H11 年) | 優勝 | 1 時間 22 分 43 秒 |
| 第 54 回 (2001 年・H13 年) | 優勝 | 1 時間 22 分 26 秒 |

私が富士登山競争に参加したきっかけは、23 歳の時に友達から日本一の山である富士山を登る大会があるので一緒に参加しないかとの誘いからです。

最初参加したときはロードレースの気分でスタート、浅間神社付近で独走となりコースも分からず、次にどんな勾配の坂道が来るのか不安でした。登山レースに対する練習ができておらず可なりきつかったのを覚えています。ゴール後、来年は参加を辞めようと思うほどでした。

しかし時間がたつと満足感があり、21 年間参加し続けました。21 年という長い間には、時には腰を痛め故障した状態であったり、風邪をひいて目まいがしたこともありました。今となっては良い思い出です。また、年々登山コースも整備され走りやすくなってきて初回参加時と最後に参加した時とでは、2 分程度の短縮が可能になっていました。最後に参加した 43 歳の時は、体調があまりよくなかったのですが前年風邪をひいて途中棄権していたのとこのレースで、マラソン大会参加を最後に引退するつもりだったので頑

張ることが出来ました。富士登山競走を最後のレースとし優勝できたことに満足しています。

当時の練習は、登山レースの練習には恵まれていない盆地に住んでいたため斜度 10 パーセントの坂道を 200 メートル×5 本を週 2 回から 3 回走る程度でした。どちらかと言えば馬返しまでのロードで差をつけて勢いで 5 合目まで辿り着くレース展開をしていました。トラック中心の内容で 1000 メートル×10 本のインターバルトレーニングと 15000 メートルのビルドアップが中心でした。大会の 1 週間前に 300M のトラックで 10000 メートルのタイムトライアルを 1 人で行い仕上がりのチェックをしていました。

レース時の服装は、五合目コースなのでロードレース同様のランパンとランシャツです。飲食物は特に気を使っていませんが、スタート 1 時間前にアリナミン V を飲んでいました。

いま改めて考えると、富士登山競走で記録を作ろうと思えば現地でのトレーニングが最良だと思います、それに加え科学的なトレーニングをしておくべきだったと思っています。

私は現在、マラソン大会の記録計測会社（チョッパー）とランニングに特化したジム（アチーブメント／ハイテクタウン）を経営しています。

ハイテクタウンには、低酸素ルームなど部屋に居ながら科学的なトレーニングが可能な機材がそろっています。スタッフには、女子山頂優勝経験のある小川ミーナさんが指導しています。住吉友里さんも来られます。

登山レースは、現地でのトレーニングが一番かと思いますが身近でもできるトレーニングと併用して記録の更新に繋げていただければと思います。

大会運営に携わられているスタッフの方々は、毎年大変だと思いますが素晴らしい大会を今後も運営され、富士登山競走が今後も回を重ねられ日本を代表する登山レースで有り続けることを願っております。

（令和 3 年 3 月 2 日記）