

「富士登山競走に参加して」

山梨県富士吉田市 吉住 友里

☆成績：山頂コース 優勝2回 歴代4位

第70回（2017年・H29年）優勝 3時間01分17秒

第71回（2018年・H30年）優勝 3時間11分34秒

1. 参加した動機

元々マラソンなどロードレース中心に走っていましたが、トレイルランニングを始めてから、みるみるうちに山の魅力に魅せられ、山が大好きになりました。いつかは富士山に登りたいと思っていたところ、富士山を五合目からではなく、吉田口登山道入り口から山頂まで一気に駆け上がるマウンテンレースがあると知り、ぜひ出てみたい！と直感的に思いました。

2. 参加体験等の感想

日本一の山、富士山を走って登る特別な富士登山競走、五合目コースと山頂コースで優勝できたことは本当に嬉しく、光栄に思います。

富士吉田市役所をスタートし山頂まで21km、標高970メートルから山頂3776メートルまで、一気に3000メートルを駆け上る大会は世界中探してもなかなかありません。

スタートの富士吉田市役所から馬返しまでのロード区間11kmがとてつきついです。山岳セクションの混雑を避けるため、スタート直後から各ランナーがハイペースで走るのロードの走力もとて必要です。馬返しから神聖な登山道が始まり気持ちが一段と入ります。六合目以降は富士山特有の砂地が待ち受けていて、足を取られながらも走るテクニックが必要となってきます。その後は砂地だけでなく岩場のよじ登りもあり、標高3000メートルを超えた八合目以降からは高地順応も必要になります。

スタート地点と標高3000メートル以降の気温差や山での強風など、当日の天候によってもかなり影響されるので、攻略するにはかなり難しいけれど、それだけ挑戦し甲斐のある大会だと思います。

3. 当時の練習内容

富士登山競走は、ロードと山の両方の走力が必要となるため、ロードの走力アップと山岳セクションの練習を並行して行いました。八合目、標高3000メートル以降に一気に呼吸がきつくなるので、実際に富士山にも何度も登って、高度に体を慣れさせるための練習をしました。

4. レース時の服装・飲食物等

レース時は半そで、ランニングパンツ、手袋の軽装。小雨の時も同様。

シューズはアシックスのターサージュール（ロードシューズ）。

水分補給は給水所を利用、エネルギー補給はウエストベルトに入れていたエネルギージェルをこまめに摂取しました。

5. その他～登山競走への思い、今後への期待等

現在まで70回を超えた歴史があり、日本一の富士山を駆け上がるという日本一のマウンテンレースなので、今後も永続する大会であることを願います。今後も走り続けられる限りは参加し連覇記録を更新したいと思っており、タイムはサブスリー（3時間切り）を目指したいです。

個人的な案として、山頂コースは、スタート中の茶屋～山頂～最高峰を経てお鉢を一周回ってゴール、というように山岳要素の強いレースにしても面白いかもしれません。

大阪に生まれ育った私は富士山に登ったことはなく、この大会に参加して初めて富士山に登り、山頂から見える雲海とその気持ちよさに感動しました。何度も何度も登り、富士山が大好きになり、移住してしまうことになるなんて、この大会が私の人生の転機になったとも言えますよね（笑）

写真は大会公式写真をご自由にお使いください。

今年の大会はまた開催され、走れることを楽しみにしています！