

「富士登山競走の歴史」

東京都 小川ミーナ

☆成績：山頂コース：優勝3回 歴代3位

第64回（2011年・H23年）3時間10分45秒

第65回（2012年・H24年）3時間07分51秒

第68回（2015年・H27年）3時間13分39秒

：五合目コース

第63回（2010年・H22年）1時間33分54秒

私がこのレースを知ったのは実業団時代に雑誌で読んだ事がきっかけでした。いったいどれだけキツイだろう・・・というちょっとした興味から、いつか一度走ってみたいな・・・と。

それから数年後、2010年に5合目コースへ挑戦！何をどう練習したらよいかも分からない状態で、事前の試走も行かず、長野県蓼科町での標高1500mのロードや低酸素トレーニングを行い、山でのトレーニングはせずに参加しました。

次の年は山頂に挑むわけですが・・・このレースは、身体はキツくなるのに環境も過酷になるという、世界でも稀な大会なのではないかと思えます。その分、山頂にたどり着き日本一の頂きに立てた感動は言葉では表せないものがあります。なので、過酷と感動がセットの大会だと感じますし、だからこそ魅了されるランナーも多いのだと思えます。

2012年のは自己ベストで優勝する事が出来ましたが、当時のトレーニングは5月～6月にかけては富士吉田市役所～富士山5合目までを全力で走る。というトレーニングを3、4回行いました。他には平地でのインターバルや、長野県蓼科での登り下りのロードで40K～50Kの走り込み。低酸素で90分～120分の傾斜をつけた時間走など。

7月の山開きシーズンに入ると、今度は富士山5合目～山頂までをタイムトライアル。これをレースまで3回ほど行いました。レース1週間前は、山頂まで行かず高所に慣らす、登りの感覚を確認する程度で軽めの調整で終わりました。

もう山頂コースは7回ほど参加させて頂きましたが、レース前日に熱や足の痛みがありながら参加したレースもあったし、スタート後から身体が全く動かず、追い込めないままゴールしたレースもありました。正直、初参加の2011年以外は納得できたレースは一度もありません。

日本一の山は、攻略も難しいな・・・と今でも思えます。だからこそ、毎年挑戦したくなるのですが・・・このレース、気温差が30℃とも言われていますが、標高があがるほど日差しも強くなる為レース中は寒さをあまり感じません。少し涼しくなったな・・・と

いうくらい。私はレース中はランパン、ランシャツと軽めの服装で走りますが、ゴール後は気温も一桁ですので急に冷えてきます。レース後は持っていた上着を着ても寒く、ゴール後 15 分くらいですぐに下山する事もありました。

補給は給水所で口を潤すくらいで、特にゼリーなど摂りません。ただ、レース数日前からは塩のタブレットやご飯にごま塩をかけるなど、レース中に足をつる事がない様に、ほんの少し意識して摂っています。あとは睡眠をしっかり取る事など、体調を整える意識をしています。

今後も富士登山競走は続いていくレースですし、私も自分の自己記録への挑戦は続けていきたいと思っています。今後は、海外のトップ選手にも多く参加して貰い注目を浴びる大会にもなってほしいですし、それだけ過酷さと感動を味わえる大会であると思えます。

(令和 3 年 6 月 2 8 日記)