

山梨の健脚

「我が師、我が人生、富士登山競走」

山梨県甲州市 小川 壮太

☆成績：山頂コース

第64回（2011年・H23年）6位 2時間53分43秒

第65回（2012年・H24年）2位 2時間50分58秒

第66回（2013年・H25年）5位 2時間54分05秒

第67回（2014年・H26年）4位 2時間51分44秒

第68回（2015年・H27年）7位 2時間54分58秒

初めて富士登山競走に参加したのは大学生の頃。大学の野外実習で富士登山をしていた際、初めて富士登山競走の練習をするランナーを目の当たりにしました。その力強く躍動感のある姿を呆然と見送ったのを今でもよく覚えています。山梨県民ですから富士登山競走の存在は知っていましたが、私にとって富士山は「見る山」だったし、この砂山を走るだなんて考えもしなかった。まさか自分が挑戦しようなどと思ってもみませんでした。その“異次元の力”に驚愕し、魅せられ、「この大会に挑戦してみたい」と強く思ったのでした。

その当時は、今のようにエントリーの「クリック合戦」などはなく、大会会場も今よりずっと和やかな雰囲気がありました。5月6月と雪解けを待ちながら登り進み、7月に向けてコンディションを整えていくことが恒例行事となっていました。富士登山競走が、私のランニング人生を育んでくれているといっても過言ではないのです。毎年、会場でお会いする“山の神”たちは、ただならぬオーラを発していて、そんな山の諸先輩方の背中を追いかけながら登攀技術や体力を養います。“日本一の山頂”と“日本一の山職人”を目指して！

富士登山競走に向けての具体的なトレーニングで特に大事にしていることが3つあります。高地順応を目的とした長時間の山練習、スピード練習、そして登坂力をつけるランやウォーク練習です。低酸素地では、力技でねじ伏せるような運動は非効率的なので、高山に出かけては身体の使い方を模索しながらアップダウンをじっくり長く動き続ける練習を行っています。特に私は、高地にじっくり時間をかけて体を慣らします。富士登山競走に参加した初めの頃は、決まって8合目以降で大失速。ごぼう抜きならぬ「ごぼう抜かれ」で悔しい思いをしていました。5合目まではそれなりのタイムで登ってきても、そこから

上でピタリと止まる。走力と勢いだけでは富士山は攻略できないと思い知らされました。年々落ちていくスピードに歯止めをかけるべくトラック練習にも積極的にチャレンジしつつ、繰り返しペース感やレースの組み立てを思い浮かべながら走り歩くことで、登坂力の素地を作っています。

レース時、5合目がタイム的に中間となるのが理想です。少なくとも5合目からまだ倍の時間がかかるわけなので、先を見越したペース配分と共にレイヤリングや給水、栄養補給がとても重要です。天候によってはシェルやレインウェアを携行したり、ジェルや足攣り防止のための電解質補給サプリなどを定期的に摂取したりする必要があります。落石や転倒によるリスクを回避するため、ヘルメットの着用も義務化されるということで、より楽しく安全な大会作りに参加者全員で取り組んでいく姿勢が大切だと思います。

コロナ禍の中、スポーツイベントは活気を失い、大会に向け努力を続けてきたランナーたちは目標を失いつつありますが、スポーツを止めることなく、きることを最大限に取り組みながら粛々と来るべき日に備えましょう。

富士山は今日も皆さんを見ています！

富士山を見上げて頑張りましょう。

(令和3年7月2日記)