

# 日本縦断走り旅 宗谷岬～佐多岬走歩記

越田 信 (愛知県名古屋市在住、北海道帯広市生まれ)

## 日本縦断走り旅に参加した動機

1. 宗谷岬～佐多岬は1998年12月～2000年8月に、6区間に分けて走ったことがあるが、全行程を連続して走ったことはなかったので、挑戦してみたかった。
2. 全国の街道地図を埼玉県のN氏と協力して2012年から作成しており、奥州街道・東海道・山陽道・長崎街道(一部)・薩摩街道を調査する絶好の機会になると思った。
3. 北海道は私の生まれ故郷であり、親戚・友人があちこちに暮らしているので、可能な限り会いたかった。日頃は会う機会のない友人とも会いたかった。

## 走り旅の装備

ランニングウェアとしては、ロングタイツと長袖Tシャツを使用した。タイツは膝の保護のためロングタイプとし、Tシャツは交通安全のためオレンジの蛍光色で目立つものを着用した。帽子はLA-NY フットレース2011(ハンティントンビーチ～ニューヨーク、5139.2km)とトランスヨーロッパフットレース2012(デンマーク・スカーイェン～スペイン・ラリネア、4175.9km)で使ったものを使用した。靴(28.0cm)は目立つようにオレンジ色のものを使用した。靴底が減って石畳などでは滑りやすくなったので、名古屋で28.5cmのグレーの靴に履き替え、下敷きをクッション性の良いものに替えた。円筒形バンドナを使用し、手首に巻いて汗ふきに使ったり、首に巻いて防寒や日除けに使い、桜島では口と鼻を覆って防塵のために利用した。靴下は3足持っていったが、2足は穴があいたので廃棄し、コンビニで購入して補った。靴擦れ防止のためにワセリン、唇の荒れを防ぐためにリップクリームを使用した。

デイバックには、着替え用のTシャツ(半袖と長袖)・軽量ジャージ・パンツ・靴下、靴底修理のためのタイヤ破片(2012年にスペインで拾ったもの)と接着剤、充電器(携帯電話用とデジカメ用)、洗面道具(電気カミソリ、歯ブラシ、櫛、爪切り)、ライトと反射板(使う機会は少なかった)、銀行のキャッシュカード・健康保険証、当日以外のコース地図、非常食、ペットボトル、折りたたみ傘(黄色)、軽量の雨具とポンチョなどを入れた。ウェストバッグには小銭入れ、Edyカード、携帯電話、GPS(街道ルート記録と史跡位置の記録用)、ボールペン、ティッシュペーパーなどを入れた。左手でコース地図、右手でカメラを持ったが、雨が降るとカメラをウェストバッグにしまい、傘を持った。使い終わった地図や不要になったものは、数日毎にメール便で自宅に送った。

## 走るペース

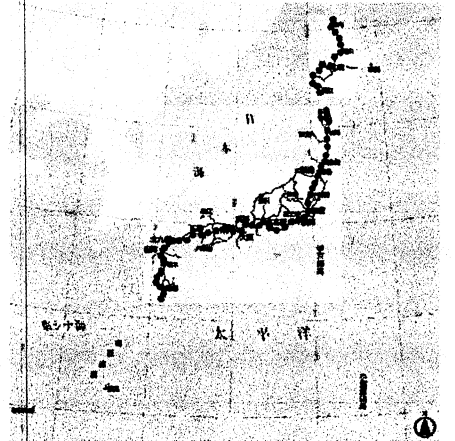
米大陸横断レース(2002年と2011年)やトランスヨーロッパフットレース(2012年)では、1日の平均距離が65～70kmと長かったが、サポートクルーやスタッフが着替えなどの荷物を運んでくれ、給水・給食のエイドを提供してもらうことができた。距離は長くても荷物が少ない点では膝・足・腰への負担は少なかった。しかし、今回は荷物を背負って走るので身体への負担が大きかった。したがって、あまり速く走るとダメージが蓄積していくので、見所見学も含めて時速6kmを基本にして走ることにした。今回の走り旅の1日平均距離は約53kmなので、時速6kmだと9時間弱で走り終えることができ、明るい時刻に宿に着くことができる。距離が短いときはチェックイン時刻を念頭において歩きを基本とし、史跡・名所見学に時間を使い、ゆっくり進むことにした。距離が長いときは序盤の涼しい時間帯や下り坂でややペースを上げて走り、明るいうちに終了できるように心がけた。

## 結果

1. 宗谷岬～佐多岬(3146km)を連続した59日間で走り歩くことができた。主な通過地点を下図の●で示す。所要時間は578時間27分(フェリー乗船時間を含む)で、平均時速は5.44kmだった。

時速3.5km以上4km未満が6日、時速4.5km以上5km未満が8日、時速5km以上5.5km未満が12日、時速5.5km以上6km未満が21日、時速6km以上7km未満が9日、時速7km以上が3日

函館～青森、下関～門司、鹿児島～桜島でのフェリー乗船時間は数時間あり、距離が短いときは意図的にゆっくり行動したり、チェックイン時刻に合わせてペースダウンした時もあり、基本的には目標としていた時速6kmで走ることができ、暗くなってから宿に着くことはほとんどなかった。荷物を背負って59日間走ったので疲れはしたが、距離が平均53kmだったので、疲れ果てることはなく、故障もなく、ほぼ順調に走ることができた。



2. 奥州街道・東海道・山陽道・長崎街道(一部)・薩摩街道の調査をかなり行うことができた。

森塚さん(日本縦断走り旅呼びかけ人)は、歴史の道調査報告書などの資料を基に青森～鹿児島の旧街道の道筋を調べて、今回のコース地図を作成した。地図の枚数は454枚で、その厚さは合計で約4.5cmに達した。宗谷岬と佐多岬の直線距離は1887.42kmなので、1:25,000の地形図では75.5mになり、地図を全部繋げて見るためには、テニスコート15面くらいの面積が必要になるほどの大作だ(日本海部分は空白になるけれど)。コース地図には100m毎に●を付け、通行不能箇所は迂回路も表示してあったので、●の合計数は35,000個はあったと思う。この気が遠くなる作業を担当した森塚さん・樋口さん・新井さんに感謝。

コース地図は大部分で正確であったが、街道の標識が予想外の所に立てられていることがあった。しかも、街道区間を通り過ぎてから標識に気がつくことがしばしばあった。その一部は逆走したが、街道を全て正確に辿ることはできず、宿題を日本各地に残すことになった。

GPS(地図データなし)を青森以降は使用したので、通ったルートはほとんど全て記録できた。この記録により、GPSには誤差があるとはいえ、街道ルートがほぼ正確に分かり、一部では国土地理院地形図には表示されていない道を通っていたことがわかった。GPSにはポイントを登録できるので、約1,400地点の史跡などの位置を登録した。写真は約15,000枚撮影した。これらの記録は、今後の街道地図作成と修正に役立てようと思う。

3. 北海道では親戚と同窓生と会うことができ、日本各地で友人・走友と会うことができた。

音威子府では、甥夫婦と会い、中学校の学校祭で彼らの子(大甥)が出演していた演劇を観劇できた。砂川では、高校の同級生らがエイドを開設してくれ、前夜には同級生と一緒に滝川でジンギスカンを食べた。銭函では従兄の奥さんと会うことができた。蘭越では、勤務中の従兄と遭遇。その後、叔母、従姉妹、従兄弟の子供や孫たちと会うことができた。仙台では学生時代の友人がホテルに来てくれて会うことができ、福山では走友が経営している店を訪れたところ、塩入羊羹をいただいた。

北海道から九州に至るまで日本各地で数多くの走友からエイドを提供していただいた。応援していただくだけで元気が出るが、食べ物・飲み物をいろいろと工夫を凝らして提供していただき、ありがたかった。

自転車日本一周中の青年、名水の好きな御夫婦、親切な酒屋さんなどと出会うことができたのも楽しい思い出になった。

最後に:一緒に走った皆さん、支えてくれた励まし隊の皆さん、楽しい旅にしてくれてありがとう。