

参加することに意義あり

有田せいぎ

近代オリンピックの提唱者、ピエール・ド・クーベルタン男爵（フランス）の言葉、「参加することに意義あり」が真の意味において、燦然と輝いていた時代が昔確かにあった。1964年、オリンピック・東京大会の頃までだろうか。オリンピックがアマチュア精神から離れて、商業主義に浸るようになって「参加することに意義あり」は博物館入りしてしまった。

第8回フレンチ・ウルトラ・フェスティバル、ル・リュック・オン・プロヴァンス大会6日間走の部。2013年5月7日16時スタート、13日16時ゴール。

6回目の6日間走挑戦。私は「参加することに意義あり」の精神で出場した。

第7回まで地中海アンティープだったが、非協力的な行政のためアンティープでの開催を断念、大会主催者は会場を変更してウルトラ・フェスティバルの継続を決めた。

新しい会場は南仏ヴァール県トゥーロンから50km離れた内陸のル・リュック・オン・プロヴァンス（以下、ル・リュックと略）。オートレーサー訓練学校の自動車サーキットコース。サーキットコースを外回り2.07707km（6日間走、72時間走、48時間走、100マイル）、内回り2.0438km（24時間走、6時間走、100km、マラソン）に分けて競技種目を増した。より一層フレンチ・ウルトラ・フェスティバルは充実した感がある。

昨年、新会場ル・リュックが紹介されて、2013年は下見試走と私は決めた。決めた段階で私の心に油断が忍び込んだに違いない。冬は三ヶ月のオフシーズン、軽い練習しかしなかった。正月より気を新たに走り始めた。ほどほどにという程度を超えて気合いを入れすぎた。やがて精神だけが暴走して走行距離をどんどん延ばした。1月20日頃から左アキレス腱に異常を感じ始めたが、1月は31日走り、走行距離は739km。

そのツケは大きかった。左アキレス腱の炎症という形で現われ2月6日の練習でランニングを断念する。これ以上走ると炎症はさらに悪化して、レース本番は出場不可能になると判断した。それから一ヶ月休み、3月中旬そろりと走ってみた。気持ちよくランニングはできたが練習後、左アキレス腱の痛みをはっきりと確認、再び休養する。1週間に1回のランニングで炎症の回復度をチェック、確実に回復しているが完治ではない。鈍い痛みが執拗だ。そして4月11日の練習後、レース本番まで走らないことを決める。

アキレス腱の炎症は難しい。そして恐ろしい。ランニング前に痛みがあっても、ランニング中、身体が温まると痛みは消えて走行距離は延びる。しかし練習後、症状はさらに悪化している。この悪循環を繰り返して慢性化しやすい。私も1月の練習でこのパターンに陥り、本当の炎症にしてしまった。下見という油断が炎症の原因。これで下見の大義名分はできたが嬉しいことではない。こうして走歴38年ウルトラ歴30年にして、初めて「ぶっつけ本番」の6日間走出場ということになった。いつもはあれこれと気合いが入って

いたが、今回はそれどころではない。レース中いかに炎症を悪化させないか、そればかりが重要案件になってしまった。

5月6日、ル・リュック入り。自動車サーキットコースは街から離れた山の中。コースを判りやすく例えるならば、低い山に囲まれた盆地状の真ん中にお碗を伏せ、その伏せたお碗の器底糸切り部分がサーキットコースということ。コース上、木陰など全くなく、太陽や風の影響は直接受けそうだ。サーキットなので小石などの障害物はなく、走りやすいコース。また雨が降ってもコース上は泥だらけにはならない。小雨の中、コースを一周してみた。高低差は3mくらいか。緩やかに上り、緩やかに下る程度、私にはさほど障害とは感じられなかった。

5月7日16時、109名（男子97名、女子12名）がスタート。競歩の部19名を含む。6日間144時間の長い旅だ。

走りやすいコースなので元気よく飛ばすランナーが多かった。いつもは何かと気合いが入って知らず知らずの内に暴走してしまうが、今回は珍しく自重の自重だった。きっとこれも神か仏が私に課した試練なのだろう。最初は時速9km、疲れたら時速8km、そして左アキレス腱が腫れたら歩くということで私はスタートした。

最初の24時間は慎重に走った。予定の120kmを超えて、少し気が楽になった。練習していないので、腕や脚に疲れが溜り悲鳴を上げ始めた。無理して走ることに意味はないので、40時間以降は積極的に歩くことにした。だらだら歩くと気が滅入ってしまうので、とにかく元気に歩き続ける。

以前は失速した場合、地面ばかりを見つめて前傾姿勢で走ったり歩いたりした。頭の中をカラッポにして身体を動物的、あるいは機械的にして歩を進める。しかし欠点がある。私の前傾姿勢は腰に多大なストレスを蓄積させ、やがて元気に進むことは苦渋となる。後はダラダラ然と進むだけ、意気消沈してしまうまずいパターンである。最近は意識的に前傾姿勢を修正して王様のように胸を張って走り歩くようにしている。これで少しは腰のストレスを緩和できる。今回も王様の市中視察のように胸を張って元気に歩いた。誰かが私の王様フォームを茶化していたが、これもテクニックのひとつ。

身体がレースモードに慣れた頃、足首、膝、股関節がミシミシと不協和音を奏でる。危険信号である。歩くことにも慎重になり最大限注意を払う。最終日は何としても走れる状態でありたい。それは順位も走行距離も目標外・対象外となった私の最後の砦である。練習不足のツケが身体全体を覆っているが故障した訳ではない。幸いというか問題の左アキレス腱は腫れもせず、歩く障害にはなっていない。ただ油断をすれば（調子に乗ってスピードを上げれば）爆発しそうな予感がある。このまま爆弾を抱えて最終日まで持ち堪えたい。私の楽観では何とかなるだろう。

風の影響は凄かった。個人のテントがいくつか飛ばされたし、主催者設営のテントにも影響が出た。コースは1周なので追い風と向かい風でプラスマイナスゼロ、私は苦しななかったが、気になる人には耐えられないだろう。太陽の影響も直接的。全く練習していな

いので肌は直射日光に耐性がなく急激な日焼けで3日目足は火傷状態になる。やむなく4日目以降は日中でもロングタイツを穿いてみたが(初めての試み)、これは大正解だった。

肉刺対策に今回も五本指靴下と普通の靴下の二枚重ね履きをしてみた。120時間でいつもの12時間のマメの状態だった。つまり十分の一ということ。私にとって二枚重ね履きも大正解、大いなる収穫である。

大森敏生さんは3回目の6日間走挑戦。大森さんとの付き合いは丁度20年になる。日本のウルトラランナーでは初期の走友である。当時大森さんを4、5歳年上だと思っていたが17歳も年上だと判った時、私はなんと失礼をしたかとショックだった。暑い東京で一緒に走ったこともあり、元気なランナーだと認識している。20年前のように颯爽ではないが、73歳の大森さんは仙人然として淡淡と黙々と走り歩く姿は感動的である。私も17年もしたら大森さんのように6日間走に挑戦できるのだろうか。力強く進む大森さんの後ろ姿を見つめながら私はふと思った。今回、大森さんはマメが全くできないと喜び、確実に距離を延ばしていた。前半は私が大森さんを抜くことが多かったが、後半は元気な大森さんに抜かれることが多くなった。結果、大森さんは487.094km、58位だった。1日平均80km以上のペース、最後まで淡淡と黙々と歩を進めた結果である。

私は40時間で最終距離を460kmと推定した。できれば500kmは行きたい。これは願望であり祈りだった。何度も諦めたが、可能性のある内は500km行きたい、と執念深く歩を進めた。500km行ったからといって特に深い意味はない。ただ数字的にちょっと区切りがいいだけ。しかしそのためにどれだけ悪戦苦闘、七転八倒したか。これを他人は醜い腕きというだろう。私もそう思う。思いながら諦めないのは病気に他ならない。まゝ冷静に考えれば6日間走など「病気」の世界である。その「病気」に6回も挑戦しているのだから奇人変人であることは間違いない。奇人変人であれば、まだまだ6日間走への挑戦は続くのだろう。

アンティープ在住の青木満春さん、今回はボランティアと応援とでル・リュックで再会した。満春さんと言えばおにぎり。今回もおにぎりの差し入れにとっても助けられ、励まされた。日本人には命の綱? とにかくおにぎりに感謝、いえ満春さんに大感謝である!

最終日は何とか元気にゆっくりでも走ることが出来た。517.990km、43位。

レースが終わると、心はもう来年の6日間走のことで一杯だ。反省や教訓をどう実践するか。これからまた新しい一年が始まる。

レース参考資料

出場 109名(男子97名、女子12名)

男子優勝: 814.217km Didier SESSEGOLO FRA

女子優勝: 628.425km Gabriela COTUGNO ARG

2013. MAY. Seigi ARITA

6日間走の部

2013年5月7日16時 ~ 13日16時 1周2.07707km

Clt	DOS	Nom - Prénom	Sexe	CAT	Tour	Distance
1	103	SESSEGOLO - Didier	M	C	392	814217.14
2	48	EFFLAM - Christian	M	C	382	793460.24
3	93	CHAIGNE - Olivier	M	C	363	754558.41
4	9	BOUBAKEUR - Jimmy	M	C	347	720748.99
5	4	MAUDUIT - Christian	M	C	339	706051.73
6	88	CHEVILLON - Bernard	M	C	337	701772.59
7	59	LUCCIONI - Roger	M	C	331	688563.87
8	79	PIERQUIN - Jean-bernard	M	C	320	664796.60
9	100	ARNAL - Marc	M	C	317	658473.19
10	43	BROUARD - Rémi	M	C	312	648047.24
11	102	PERUSIC - Toni	M	C	305	635531.25
12	66	GUIBERT - Guy	M	C	304	633172.78
13	54	DERRIEN - Franck	M	C	303	630220.71
14	108	PERRONNET - Jean claude	M	C	302	628958.14
15	92	COTUGNO - Gabriela	F	C	302	628425.24
16	69	RAMSTROM - Jan-erik	M	C	301	625299.17
17	80	PELLETIER - Thierry	M	C	298	618982.86
18	87	CHEVILLON - Mimi	F	C	296	616612.72
19	17	DREAN - Jean-michel	M	C	294	611906.58
20	109	MOREL - Jacques	M	C	292	607335.44
21	29	JOSE-MORA - Bernardo	M	M	292	607059.24
22	21	CARTIER - Gerard	M	C	292	606521.54
23	75	MARTINEZ - Alain	M	C	277	575363.59
24	91	BERT - Dominique	M	M	277	575354.09
25	18	PAILLE - Stéphane	M	M	277	575354.09
26	68	CORREDOR - Floréal	M	C	272	564400.14
27	99	EMONIERE - Philippe	M	M	268	557601.66
28	20	DUPLAN - Thierry	M	C	267	554583.39
29	14	BERMONT - Eric	M	C	266	552520.82
30	51	THIEBAULT - Jean	M	C	264	548468.58
31	15	SCHAEFFER - Christian	M	C	263	546569.41
32	3	FEUTRY - Philippe	M	C	263	546270.81
33	76	VARIN - Sylviane	F	M	262	544692.34
34	5	SAVELLI - Michel	M	C	262	545940.04
35	74	SIMONS - Marie-Jeanne	F	C	258	536243.66
36	61	BRIAND - David	M	C	254	528532.18
37	28	PRUCKNER - Jaroslav	M	M	253	526398.71
38	24	OLSSON - Stefan	M	C	252	523671.64
39	27	VELLY - Christian	M	C	251	521494.57
40	94	DEROUET - Eric	M	C	251	521344.57
41	25	GIORIA - Stéphane	M	C	250	519287.50
42	89	DA FONSECA - Carlos	M	C	250	519273.20
43	16	ARITA - Seigi	M	C	249	517990.43
44	34	RABREAU - Yves	M	M	249	517196.13
45	46	COUTURON - Sylvie	F	C	248	515376.36
46	77	CASPER - Alain	M	C	246	511145.32
47	1	CAILLIEZ - Jean-charles	M	C	246	510964.92
48	2	TORQUE - James	M	C	246	510964.92
49	64	DECAUDIN - Vincent	M	C	245	508887.85
50	105	WINDWEHR - Olivier	M	C	245	508887.85
51	22	SIMON - Thierry	M	C	244	506825.58
52	40	BECK - Jacques	M	C	243	505228.01
53	110	UBALDO REINANTE - Oscar	M	C	243	504943.51
54	55	FRIEDMANN - Daniel	M	C	242	502973.94
55	33	MASSON - Pascal	M	M	242	502656.64
56	107	MAZEAU - Daniel	M	C	238	494348.36
57	72	SERVEL - Xavier	M	C	236	490588.52
58	47	OHMORI - Toshio	M	C	234	487094.28
59	57	POUPON - Stephane	M	C	231	479818.17
60	50	BEN - Roger	M	C	229	476371.13
61	83	BERGAMINI - Richard	M	C	226	470217.82
62	31	DELAHAIE - Dominique	M	C	226	469438.02
63	90	BANO - Jean-michel	M	M	226	470737.42
64	63	HENDRICKS - Tom	M	C	221	460522.47
65	49	MOINARD - Philippe	M	C	221	459038.17
66	12	ROCHER - Thierry	M	C	218	454782.66
67	101	BOULTEAU - Bernard	M	C	215	447583.95
68	44	GENETTI - Robert	M	C	213	442520.61
69	65	FREMERY - Jean-michel	M	C	212	440344.54
70	104	WALLAËYS - Jean	M	M	209	434128.83

71	52	SAUTEREAU - Christian	M	C	207	429969.19
72	58	FERNANDEZ - Raymond	M	C	203	421664.31
73	98	NIEGO - Antonio	M	C	202	421043.64
74	30	CALDAS - José	M	C	196	407369.02
75	82	NAVARRO - Martine	F	C	195	406092.35
76	81	NAVARRO - Denis	M	C	194	404015.28
77	67	CASCHERA - Luigi	M	C	187	390012.09
78	56	SALILLAS - Xavier	M	C	186	386340.72
79	73	KLUKA - Peter	M	C	186	386335.02
80	41	POGAM - Sylvain	M	C	181	375955.37
81	71	CORMIER - Mireille	F	M	180	373878.30
82	97	OLIVAN - Aurélien	M	C	175	363505.15
83	106	HAKIMNIKTOU - Gwynplaine	M	M	172	357348.24
84	95	CODET - Gilbert	M	C	171	355184.67
85	13	AMOUREUX - Danielle	F	C	170	353122.40
86	37	SEGUI - Santiago	M	M	164	340645.18
87	62	HENDRICKS - Ingeborg	F	C	162	337550.44
88	32	PIERRE - Patrick	M	M	157	327847.69
89	38	CORNICHON - Laurent	M	M	156	324042.62
90	36	HAUSMANN - Martina	F	M	149	309483.43
91	35	ARPAILLANGE - Didier	M	C	138	286641.36
92	6	RODRIGUEZ - Jeff	M	C	135	280404.45
93	42	PIERRE - Frederic	M	C	130	270019.10
94	7	SAUTAI - Guillaume	M	C	118	245094.26
95	84	NICLASS - Simone	F	M	114	237885.98
96	23	CHOUET - Laurent	M	C	104	216015.28
97	11	DALPHIN - Daniel	M	M	103	213938.21
98	96	FLAMENT - Jacques	M	C	97	201481.49
99	19	DEHU - Gerard	M	C	76	159126.62
100	45	GILLARD - Claude	M	C	74	153703.18
101	70	FARGEAS - Thierry	M	C	62	128778.34
102	53	PICHOT - Eric	M	C	58	120470.06
103	78	LAFONT - Jeannick	F	C	54	112161.78
104	39	LIENARD - Philippe	M	C	53	110084.71
105	111	BURGER - Alain	M	M	52	109387.24
106	112	CORNEILLE - Denis	M	C	49	101776.43
107	85	CARDOSO-DIAS - Daniel	M	C	41	85159.87
108	86	DEFFRENE - Julien	M	C	34	70620.38
109	113	BUISSON - Claude	M	C	32	66466.24

篠田 雲峰様

6回目の6日間走.

アッと言う間に終わってしまいました。

元気です。

A bientôt

2013
JUN.
6

てん #11