



○「隠岐の島ウルトラマラソン」

6月隠岐の島ウルトラマラソンに参加しました。今回が連続で6回目の出場となりました。隠岐の島ウルトラマラソンは、毎回完走メダルの色が違って、7回連続完走すると、レインボーメダルと呼ばれる7色が揃います。表彰状やトロフィーは出場選手中の上位入賞の方に授与されるのですが、



完走はある意味自分との戦いに克ったランナーへのご褒美です。今年は昨年度に続き、地元児童の手作り金メダルももらえました。松江東高校の求める生徒像は、「自分の持つ可能性を拡げるために、様々な活動に挑戦する志を持つ生徒」です。50歳になった時に、「隗より始めよ」の精神で、挑戦する姿勢、そのために努力する姿勢を自分自身が持ち続けるために始めたのがウルトラマラソンへの挑戦です。今は完走以上にスタートラインに立つための努力が大切と感じています。

コロナ禍で2年間中止が続き、昨年3年ぶりに復活したものの、沿道応援や私設エイドの自粛、ゴール会場付近への選手以外の立ち入り禁止など、様々な制約がある中での大会開催でした。今年は、そうした自粛や制約もなくなった大会でした。

しかし、今年は自分なりに不安なことがたくさんありました。去年は、大会までの1年間で1,500キロ走り込むと決め達成した状況で臨みました。今年は、目標値を大きく下げ1,000キロとしたにも関わらず達成できない状況で本番を迎えました。こうなってくると大会前から自分への言い訳を探すようになります。例えば古傷の膝の半月板が痛くなってきたのが気になり、やがてそれが大きな不安になっていきました。

当日の最高気温は、これまでの16回大会で最高の30度弱。出場した50キロのスタートは11時半のため立っただけで汗が噴き出す状況でした。16時過ぎの山の中のトンネル入り口でさえも27度の表示が出ていました。熱中症対策はしたものの、どこか甘くみていたかもしれません。30キロ過ぎたあたりから、動悸がするようになり、走ろうとすると「こむら返り」が起こり、気分の不快や腹痛が出始めました。これまでにない経験としては、歩くことすらつらくなるほどの倦怠感・虚脱感から全身に力が入らなくなりました。途中座り込んだりしながら、制限時間（8時間）まであと少しのところなんとか完走しました。今思えば、水分補給には心がけたものの、清涼感を求め過ぎて、電解質・塩分の補給はあまりしなかったと反省しています。

なにより、熱中症という言葉やその恐ろしさは知っていても、予防対策や初期症状、発症後の対応などはあまりわかっていなかったと思います。そして、途中で棄権する勇気も持ち合わせていませんでした。知っていることとわかっていることの大きな違いを感じた大会参加でした。