

ランナー回想録

回憶録を寄稿して頂いたランナーの皆さん

ゼッケンNo.	氏名	住所	ゼッケンNo.	氏名	住所
1	高橋 伸幸	東京都	5 5	松本 貴宏	富山県
2	赤羽 海衆	埼玉県	5 7	竹尾 利行	愛知県
3	橋本 貴全	愛知県	5 8	古山 敏之	兵庫県
4	日置 和徳	岐阜県	5 9	樋口 裕之	愛知県
7	谷水 強	広島県	6 0	尾崎 陽一	大分県
8	廣澤 志保	神奈川県	6 1	遠藤 賢児	岐阜県
9	松本 ゆり	神奈川県	6 4	川畠 宇三郎	愛知県
10	上田 敏久	大阪府	6 5	陶山 和彦	北海道
11	山本 強志	山口県	6 6	白倉 嵩大	大阪府
13	池田 和義	埼玉県	6 7	五十嶋 正	石川県
14	中嶋 剛	広島県	6 8	星川 晶	愛知県
15	岡 さゆり	東京都	6 9	高井 光	石川県
16	山口 淳史	愛知県	7 1	唐木 怜	千葉県
17	木野 市一	石川県	7 3	松崎 ゆき子	群馬県
18	平野 茂	静岡県	7 4	瀬島 博美	大阪府
19	河内 勇人	愛媛県	7 5	越田 信	愛知県
20	加納 裕美子	愛知県	7 8	安藤 聰	岐阜県
22	水谷 貞夫	岐阜県	8 1	宝徳 忍	茨城県
23	吉川 宏司	愛知県	8 2	三井田 明隆	埼玉県
24	梅澤 功	埼玉県	8 3	芹澤 晃	静岡県
25	今村 公治	愛知県	8 4	三原 正也	高知県
26	青谷 瑞紀	東京都	8 5	星野 克茂	東京都
27	松下 栄美	東京都	8 7	羽野 明百	香川県
31	高島 伸介	大阪府	8 8	森谷 充雄	栃木県
32	三宮 正裕	茨城県	8 9	佐藤 善丈	東京都
33	久一 清志	大阪府	9 0	坪川 操	福井県
34	鷺見 香緒里	岐阜県	9 3	小川 曜子	広島県
35	加藤 千代子	愛知県	9 4	高橋 裕子	東京都
36	角 和幸	鹿児島県	9 5	根釜 勝美	愛知県
38	雨宮 浩樹	岐阜県	9 6	岩立 幸一	埼玉県
39	渡辺 正樹	鹿児島県	9 8	大川 紀夫	東京都
41	小谷 康浩	大阪府	9 9	林 達雄	神奈川県
42	仲井 康博	京都府	1 0 0	内藤 朋之	東京都
44	浅野 定逸	愛知県	1 0 1	棕田 浩之	神奈川県
45	小川 幸雄	岐阜県	1 0 2	松田 和也	石川県
46	伊藤 知子	静岡県	1 0 3	榎元 聖二	愛知県
47	池田 秀次	神奈川県	1 0 4	村地 哲徳	茨城県
48	平 涼一	千葉県	1 0 5	中島 啓二	佐賀県
49	樋口 玲貴	北海道	1 0 6	間宮 秀幸	愛知県
50	服部 隆充	愛知県	1 0 7	中田 和彦	兵庫県
51	山中 克仁	岐阜県	1 0 8	尾山 巧	石川県
52	秋山 茂則	岡山県	1 0 9	井原 貴正	愛知県
53	黒田 俊幸	愛知県	1 1 1	黒木 良一	広島県
54	太田 哲也	東京都	1 1 2	飯塚 剛	岐阜県

2018 さくら道国際ネイチャーラン回想録

ゼッケン No.1 高橋伸幸

去年に続き 2 回目のさくら道を走ることができました。天候がよく暑さが厳しかったですが、沢山の人に支えていただき完走することができました。ありがとうございました。

去年は初参加であこがれの大会だったので参加できることの嬉しさもある半面、色々な部分でプレッシャーも感じながら参加しました。今年はまた好きな大会のさくら道に参加することができ、去年さくら道で会った人達にまた会える嬉しさ。去年とはまた少し違う気持ちでの参加でした。

試走をして気持ちを整え、コースを整理し、体も整えて準備は万端。気持ちが入るほど大会が近づくにつれて不安も大きくなりましたが、佐藤良二さんの人の喜ぶことがしたいという意思を感じられる歴史ある大会、さくら道でまた会える人達のことを考えていると、走れることに幸せを感じながらスタートラインにたつことができました。

今回体の調子もよく、前半に突っ込みすぎてしましました。その後は調子を見ながら抑えていこうと思いましたが、体がついていかなくなりました。12 時頃、熱中症のような症状がでてきます。そこから耐えた時間がきつかったです。エイドによるたびに水をかぶり、足を冷やす。日が沈むまでの時間を考えると気持ちがネガティブになってくる。

しかし気持ちが折れそうになった時に応援してくれる人がいて何度も元気をわけてもらいました。エイドでは至れり尽くせりな対応をしていただきました。そんな周りの支えを受け走っていると、体はきついけど少しずつ気持ちが回復。日が沈んだら熱中症がなおるかわからないけど状況は少しはよくなるはず。ペースはあげられなくても今は足休めになっているはず。設定ペースは気にしないでまず白鳥まで行こう。そう思えるようになってきました。

白鳥に着く頃には風も少しずつ感じて熱中症もなおりはじめる。日が沈む頃には体調もよくなり、考えていたペースで走れるようになりました。日中帯は暑さが厳しかったですが、逆に夜間は寒さをほとんど感じないで走ることができました。

その後も夜間に知り合いが何度も励まして応援してくれました。沢山の人達に支えもらい、ゴールの佐藤桜にたどり着くことができました。

一人で走っているわけじゃない、さくら道にでていて何度もそのことを感じさせられました。大会関係者スタッフ、ボランティア、参加されたランナー、沿道で応援してくれた方々、本当にお世話になりました。さくら道から学んだこと、これからも感謝の気持ちを忘れずに走っていきます。来年もさくら道に関わっていけたらと強く思っています。その時はよろしくお願いいいたします。

今年もたっぷりとランニングを楽しませていただきました。

24 時間以上に亘る長時間、好きなだけ走っていられる。食べ物も飲み物もたくさんたくさん用意されている。沿道からはたくさんの方が応援の声をかけてくれる。昼間の素晴らしい景色や、夜中の満天の星空を楽しませてももらえる。なんて贅沢な事でしょうか。そんな贅沢が出来るのも、様々な支えがあるからこそです。250 k なんて信じられない距離のレースへ文句も言わず送り出してくれる家族に感謝！4 日間仕事を休んでしまい迷惑をかけてしまう仲間に感謝！ロング練に付き合ってくれたチームメイトに感謝！今年も無事にスタートラインに立つことが出来て、佐藤桜までたどり着くことが出来ました。完走しゴールすることで、みんなへの恩返しができたのかなと思っています。

今回のレースはなんといっても暑さとの闘い、この一言に尽きると思います。さくら道は 250 k という距離との闘いですので、ここに暑さが加わった今年の大会は非常にきついレースとなりました。つぶれる事だけは避けたかったので、日中はペースを抑え、日が暮れて気温が下がるのを待ちました。白鳥のエイドを越えた頃からやっと涼しくなり走りやすくなってきたので自然とペースアップ。走りながら思わず「気持ちいい！」と叫んでしまいました。そこから五箇山までの区間は本当に快調に走れました。前半を抑えたのがやはりポイントだったと思います。

エイドスタッフの皆さんには今年もお世話になりました。快調に走れている時は会話を楽しめてもらい、つらくなっている時は勇気をもらいく、一人で走っているとは思えない感覚でした。長時間のボランティアには頭が下がる思いです。初参加から去年、今年と 3 回とも良い走りが出来たのはやはりエイドの皆さんのが盛り上げてくれたからこそです。本当にありがとうございました。

最後になりますが、大会本部並びにボランティアスタッフの皆様、素晴らしい大会をありがとうございました。大会開催中さまざまな面でランナーを支えていただいたおかげで、我々は力を出し切ることが出来たのだと思います。来年もまたさくら道に帰ってくるつもりですので、次回もよろしくお願いいたします。

2018 さくら道国際ネイチャーラン回想録

ゼッケン No.3 氏名 橋本 貴全

大会の数日前から天気予報で大会当日はかなり高温になりそうだと感じていましたが、本当に4月にしてはかなり高温な中での大会となりました。今年は、最終組のスタートになつたので、序盤は出来るだけこの組の皆さんについていこうとしましたが、さすがに実力者が多い最終組、そんなに容易に出来ることではありませんでした。距離を重ねる毎に、段々と自分がおいでいかれてしましましたが、今日はこの天候だから無理をせず、自分のペースで行こうと途中で切り替えました。

それにもしても日中は本当に暑く、とめどなく汗があふれ出ていました。白鳥に着いた頃にはかなり消耗しているのを感じていましたし、食もあまり進みませんでした。しかし道の駅白鳥でビールを頂いたら復活した感じになりました。

しかし、ひるがのを過ぎてしばらくするとお腹の調子が悪くなってきて、五箇山あたりまで何回もトイレに行くことになってしまいました。かなりのタイムロスをしたことになります。

それでも何とか復調し、五箇山トンネルまでの長い登りも昨年に比べれば多少はしっかりと走れたような気がします。

福光の道の駅を過ぎてからのアップダウンは、昨年はかなりへばっていましたが、今年は何とか走りきり、48エイドを過ぎるとゴールまでの7.2kmは一番いいペースで気持ちよく走りきり、佐藤桜に到着できました。

閉会式で運営委員長の小桑さんや副委員長の大郷さんのお話を聞いて、さくら道を支えている皆さんの熱意に涙が溢れるくらいに感動しました。そして自分一人の力で走っているのではなく、多くの人の協力の下に支えられているのだと実感しました。これがこの大会の魅力なのだと。

以前はトライアスロンをやっていたので、ちょうどこの大会は宮古島トライアスロンと日程が重なることが多く、自分もトライアスロンの方に重きをおいていたので、エントリーしていませんでした。ところが、さくら道に参加するようになって、本当にこの大会の魅力にとりつかれてしまいました。そして後悔しています。どうしてもっと早くこの大会に出場しようとしていなかったかと・・・

今後も出場が許される限り毎回参加したいと思っていますので、選手・スタッフ・ボランティアの皆さんよろしくお願いします。

2017 さくら道国際ネイチャーラン回想録

ゼッケンNo. 4 氏名 日置 和徳

今年は天気予報からもかなり暑くなることが予想されていたので、1日目の日中は例年以上にゆっくり慎重に走り、涼しくなってからしっかり走り日中の遅れを取り戻すようなレースプランで挑みました。

スタート直後しばらく走っただけで汗ばむくらいの気温で、岐阜市のあたりですにかなり暑く感じましたが、日中はひたすら慎重に、食べれなくても水分と塩分はしっかりと、時計を気にせず気持ちに余裕の持てるペースで走る、この2点を常に心がけて走りました。

白鳥 CP 到達時でも体調には何の問題もなく、タイムも昨年の30分程度の遅れとここまで想定内でした。白鳥を過ぎると涼しくなり、かなり走りやすくなりました。ペースは上がりませんが昼間をのりきったことで気持ちの余裕も出てきて順調に進みます。

莊川桜のCPにも昨年の30分遅れで到着、今年は暑い日が続いていたおかげで日中はきつかったのですが、さくら道のレース中に莊川桜が咲いているのが見れて感慨深かったです。

その後も順調に進み白川郷 CP にも昨年の30分遅れ程度で到着、ここから次のCPまでの区間は昨年は睡魔にやられ最も苦労したところ、体はまだまだ動いていたのでここからはちょっとギアを上げました、いつもならすべて歩いてしまう五箇山の登りも緩やかなところは走って登れます。大鋸屋 CP 到着で昨年より10分程度の遅れまで取り戻せました。

残りの区間をしっかり走れば27時間台で行けそうと思ったところで気が緩んだのか、福光からの登りを超えたあたりから足が動かなくなっていました。日が高くなるにつれ気温も上がりよりきつく感じてきます。結局最後の10kmは半分くらい歩いてしまい、28時間54分でゴール、今年のさくら道も無事完走できました。

今年は1日目の昼を無事乗り切れるかどうかだと思っていたので、そこはうまく走ることができたところはよかったです、最後に詰めの甘さが出てしまったところは次回への課題です。

最後にこの大会に関わるすべての皆様へ感謝いたします、ありがとうございました。
そして、また次回お会いしましょう！

2018 さくら道国際ネイチャーラン回想録

ゼッケンNo.7 氏名 谷水 強

前回に続き2回目の出場でした。初出場の前回は予想以上に良いタイム・順位でフィニッシュ。そのおかげで今回はゼッケンNo.7という恐縮するばかりの一桁ナンバーになりました。4月は仕事が休みにくい時期なので、前回が1度限りのチャレンジだと思って出場しましたが、一桁ナンバーに自分の名前を刻みたいと思い、今年もチャレンジしました。

前回は肌寒い朝でした。今回はスタート前から蒸し暑く、スタート後は気温上昇の予報。しかし、前回の夜間の寒さが身に染みていたので、寒さ対策のみでスタート。さらに、ユニフォームは黒色。これが失敗でした。予報通り徐々に気温が上昇し、何と30℃。熱中症の症状か、だんだんと食欲がなくなり「白鳥ふれあい広場公園」では、せっかくつくっていただいたカップラーメンも汁を少し飲んだだけ。ついに、飲み物も食べ物もまったく摂れなくなってしまいました。その後、「道の駅白鳥」で、塩分補給のため塩を摂取した途端嘔吐。「三白の里ふれあい市場」前でも嘔吐。しかし、何も摂っていないので苦しいだけでした。その後、2度、自販機で飲み物を補給、2度とも嘔吐。このままの状態で次の日をむかえ、気温が上がり水分が摂れない状況となると…と考えるとDNFが浮かんできました。

それからもDNFを考えつつも何とか前に進んでいました。そのとき、「吐き気には牛乳がいい」と聞いたことがあったことを思い出しました。ダメもとで次のエイドで牛乳をいただきました。すると、嘘のように気分がすっきりしました。「これならいけそう。」と思えました。とはいえ、体調が悪いことには変わりなく、ゆっくり進んでいきました。

夜明け過ぎの、「五箇山タクシーエイド」。豆乳をいただき、恐る恐る食事を口に運んでみました。何とか食べられました。「食べられた。これならいいける。」そう思えました。それからは、上りは歩きを入れつつも走れるようになりました。暑さに苦しみながらも、水分が摂れるようになり、何とか佐藤様にたどり着くことができました。

今回のさくら道は、初めての嘔吐という経験をしましたが、少しだけ成長できたと思います。超ウルトラは、復活を信じあきらめず、前に進み続ければフィニッシュに辿り着けるということを実感できました。

前回同様、スタッフ、ボランティアの方々には大変お世話になりました。苦しいときに励ましていただきました。ありがとうございました。食事を残してしまったこともありました。申し訳ありませんでした。

今年も、1本の桜の木を植えることができました。あと何本植えることができるか分りませんが、また、佐藤様に会い、1本の桜の木を植えたいと思います。

最後に、大会に関するスタッフ、ボランティア、出場者、沿道の応援の方々、すべての方々に感謝します。ありがとうございました。

2018 さくら道国際ネイチャーラン回想録

ゼッケンNo.8 氏名 廣澤志保

やった！今年も走れる。

選考結果の封書が届き、また「さくら道」を走ることが出来ることに、ただただ浮かれていました。

至れり尽くせりのおもてなしの大会、さくら道。私は昨年参加してからすっかり「さくら道」ファンになりました。

出るからには、昨年より1秒でも良いタイムでゴール！それが目標。

あまかったー。

36時間の制限時間を目一杯使ってのギリギリの完走。

何が敗因だったか考える。

1. まずは気候のせいにする。暑い。こんなに暑いんじゃ、昨年より遅くても無理ない。
2. 眠い。昼間の暑さで体力を消耗したせいか、異様に眠い。エイドがおいしいので、つい食べ過ぎてしまい、満腹で眠いのか。
3. 満開の桜に満天の星。絶景でついゆっくりしてしまう。
4. 後半、食べ過ぎで体が重いのでエイドで食べるのを控えてみる。今度は空腹すぎて気持ちが悪い。

うーん、ただの言い訳の箇条書きになってしまった。

結局自分に負けただけ。気持ちが弱かったー。続かなかったー。

ただ、ギリギリでも完走できたのは、運営スタッフの皆さんや一緒に出場したランナーの皆さん、エイドのおかげです。本当にありがとうございました！お世話になりました！！

また走るチャンスをいただけるならリベンジしたいです。

これからもどうぞよろしくお願ひします。

2018 さくら道国際ネイチャーラン回想録

No.9 松本 ゆり

二度目のさくら道は、長かった故障を抜けて、ようやく走れるようになった脚での参加となった。1桁のゼッケンナンバーを身に着け、最終7組での出走は、とても嬉しい機会だった。

昨年7月、24時間走の世界選手権を走った。そこまでの半年の間、色々と大会には出ていたが、満足な結果がなかなか出せなかった。そんな中で、唯一目標達成できたのが、この大会だった。どれだけ心の支えになっていたか、計り知れない。

9月に右股関節を故障した。初めて松葉杖を使う経験。11月下旬から徐々に走る事を再開したが、歩くこと自体に違和感が無くなったのは4月の初めだった。

走るからには完走したいと思うも、完全に回復していない中の可能性は五分五分だった。しかし、開会式で話を伺うと、「完走しなければならない」と強く思った。涙もらい自分は、開会式から涙拭っていた。

そんな気持ちの一方で、開会式の頃から熱っぽい状態だった。寝る前にも薬は飲んでいたが、夜中に目が覚めた時も薬を飲む。時間も手段も無い中で、何とか回復させたいと努力したが、当日朝には明らかに風邪だという症状になっていた。

風邪状態で出走すべきではないが、「無理はしない。絶対に迷惑はかけない」と心に誓い、体を慣らしながら、ほぼ最後尾でゆっくり行く。

数ヶ月に渡る故障期間を知っている方々が、「もう大丈夫なの?」と声を掛けてくれる。応援してくれている方に、早く復活した姿を見せたい。痛みはあったが、痛々しくない走りを心掛けていた。

短い間隔で用意されているエイドに助けられる。エイドでの会話にホッとする。この大会に参加できることに心から感謝した。1年前の初参加時には見えなかつた何かが見えるのは、辛い時間を過ごしてきたから余計に、なのかも知れない。

早々にリタイアする事になった選手に思いを馳せたら、佐藤良二さんの志に、より触れる事ができた気がする。ただでさえ風邪で息苦しいのに、人の「思い」を感じて苦しくなる。

走るにつれ、脚は走ることに慣れて動くようになったが、風邪症状は段々と悪化し、声を出すのが難しくなった。エイドでお礼が言えない、応援の声に返事ができないのが辛い。

昨年、参加できる事を一緒に喜んだ、相棒とも言える友人と白鳥のエイドで合流した。だいぶ前を行っていたはずなので、驚いた。暑さでかなりのダメージを受けていた。

しばらく一緒に進む。夜になり涼しくなっていたが、体調は回復しないらしい。吐き気と立ち眩みで突然立ち止まる。一緒にいる以外、何もできなかつた…。

「星が綺麗だよ」と、二人でライトを消して空を見上げた。そんな余裕も無いだろうと思いながらも、一緒に星空を見たいと思った。何度も一緒に走ってきた。嬉しい時も辛い時も共有してきたけれど、自分を犠牲にして一緒にリタイアするのは有り得ないだろう。分かっている。何度も「先に行って」と言われる。彼の完走はほぼ無理と分かっているながらも、なかなか一人で走り出せなかつた。

莊川桜の関門通過ギリギリの時間が迫る中で、エイドで横になっている彼に、「先に行くね」と言い残し、走り出した。咲いている莊川桜に、自力でたどり着かなければ、自分の関門時間10分前に到着。桜が綺麗だ。悔いは無い。

このまま107kmを走れば、そのまま病院に運ばれる事になるだろう。冷静に判断した結果だ。

白鳥で迎えた朝、相棒と早朝散歩をした。完走できなかつたからこそ、思いは特別になる。
次のチャンスには、必ず佐藤桜までたどり着こう。朝焼けに誓つた。

2018年5月30日

2018 さくら道国際ネイチャーラン回想録

ゼッケンNo.10 上田 敏久

今年のさくら道は223kmでリタイヤという結果になってしまいました。今年は道中で気温30度の表示もあり、エイドでは「暑いですね～」が挨拶のようになっていました。今回もスタッフやボランティアの方々、地元の方々と楽しく交流しながら佐藤桜を目指しました。しかし、日が変わった頃から胃の異変を感じました。もちろん超ウルトラの距離を走れば、胃が食べ物を受け付けなかったりすることはいつものことなのですが、どうもいつもの感じではなく、胃が腫れているような感覚に不安を抱えながら走っていました。夜が明ける頃には体に力が入らなくなり、残り全てを歩いてでもゴールすることを目指していましたが、歩くことも辛く何度も道端でへたり込むようになり、リタイヤを決断しました。リタイヤの後、3度嘔吐したのですが真っ黒で、どうやら胃で出血があったようです。体のことを考えると良い判断になったかもしれません。しかし、精神面では時が経てば経つほど、リタイヤの後悔が大きくなっています。以前さくら道の先輩に、「さくら道は完走を経験してから、難しく感じることがある。」と聞かされたことを思い出しました。日中が絶好調だったので、今考えるとオーバーペースであったのかもしれません。250kmの長い道程は、もっと慎重に行くべきでした。まあ、ダラダラと何を書いても言い訳になりますのでレースの振り返りはここまでにしておきます。

佐藤良二さんが志半ばでさくら道を断念したのは病でしたが、私は自身の意思でさくら道を断念したことを非常に残念に思います。しかし、私にはまだ時間もチャンスもあるはずです。今回の悔しい思いを悔しいだけにせず、強い心と身体を作りあげ、いつの日か私自身の2018年さくら道国際ネイチャーランを完結させたいと思います。

最後になりましたが、さくら道に関わっていただいた皆様、本当にありがとうございました。エイドでの学生さんにはパワーを、地元の方々には優しさを、先輩ランナーには経験と知識を頂きました。エイドを出るときは感謝を述べ、スタッフ車を見かけたときに手を振る等、感謝の気持ちを出来る限り表現してきたつもりですが、まだまだ言い足りません。この回想録が1人でも多くの関係者の方に読んでいただけたら嬉しいです。本当に素晴らしい大会です。今回25回でしたが、50回、100回と続いて欲しいです。もちろんその中には私もランナーとして佐藤桜を目指してスタート地点の名古屋城に立ちたいと思います。またお会い出来る日を想い頑張ります。ありがとうございました。さくら道最高!!

2018 さくら道国際ネイチャーラン回想録

ゼッケンNo.11

氏名 山本強志

昨年に引き続き「さくら道国際ネイチャーラン」を走らせていただきました。今年は、コンディション的にあまり良い状態ではありませんでした。と言いますのは、昨年のさくら道終了後、続けてウルトラマラソンに出場し、もともと悪かった左足のアキレス腱が悲鳴をあげてしまい、12月まで8ヶ月間走れない状態になってしましました。そして、ようやく走れると思ったら、今度は1月にぎっくり腰になってしまい、腰が曲げられなくなり右足が痺れて満足のいく練習が出来なくなりました。時間が経てばよくなるだろうと思って騙し騙し練習は続けていましたが、3月中旬になってもよくならないため、この状態では100kmも走れないだろうと思い、さくら道の欠場を考え病院で診察を受けることにしました。すると、先生は、「ヘルニアにはなっていないから腰痛のストレッチをしたら良くなる」と言われ、ストレッチをすると、不思議とすぐに効果が現れ、2ヶ月も取れなかった痺れが消えていました。痺れが消えていくと、曇っていた気持ちが晴れて、前向きな気持ちになることが出来ました。そして、大会まで1ヶ月しかありませんでしたが、それまでの間に出来ることをやって、大会に出場しようと決意しました。

スタート前は、練習出来ていなかったこともあり緊張と不安でいっぱいでした。今年は、暑くなることがわかっていたので、1日目の午前中に距離を稼ごうと作戦を考えしていました。

第1CPまでは、ほぼ思ったように走れたのですが、第1CPを出て500m行ったところでなんの兆候もなく、急に両足に痙攣が襲ってきました。動くことが出来ずに、ガードレールにしがみついて激痛が治まるのを待っていました。治ったと思って歩き出すとまた痙攣が来て激痛、この繰り返しで前に進むことが出来ず、かなり時間を使ってしまいました。気がついたら、第2CPまで、あと10kmを2時間で行かなくてはいけなくなっていました。その時は、第2CPでタイムオーバーかと頭をよぎりました。完全に、練習不足によるオーバーペースと脱水症状になっていました。夕方になると、気温も下がって痙攣が出なくなり、とにかく第2CPを必死に目指しました。そして、なんとか閾門時間の40分前に到着しました。しかし、ほっと出来るのもつかの間で、あまりゆっくりしているとまた次の閾門時間が厳しくなるという悪循環状態でした。

それからは、閾門時間を気にして走らなくてはならず気持ちに余裕がありませんでした。

そして、ヨレヨレでしたが34時間23分 47位でゴールすることが出来ました。練習不足もあり、厳しい条件の中で完走出来たことで満足しています。

私が不調の時に、汗だくの自分にいやな顔をされず施術を3回もして頂いた整体の先生には本当に感謝しています。先生のおかげで完走出来たと思っています。また、周りのランナーの方々には励ましの声を掛けていただき完走するパワーを頂きました。ありがとうございました。

最後になりましたが、大会運営スタッフ、ボランティアの方々、お世話になりました。ありがとうございました。また、来年もチャンスを頂けるなら走りたいです！

2018さくら道国際ネイチャーラン回想録

No.13 池田和義

2018さくら道国際ネイチャーランは、例年になく暑い大会でしたが、無事完走という結果で終了することができました。大会を支えて頂きました大会関係者およびボランティアの皆様有難うございました。また、参加のランナーの皆様お疲れ様でした。

本大会は、私にとって違った意味で大きなプレッシャーのかかった大会でした。と言うのも、過去を振り返ると、20年前の1998年、10年前の2008年の両年は、仕事の都合やひざの怪我で、ネイチャーランやスバルタスロン等の250キロの大会は出場辞退や途中棄権となっており、「8」の年は250キロを完走できていないからです。2018年もネイチャーランのスタート前から大変で、昨年12月には左足の怪我で大会1ヶ月前にギリギリ間に合いました。今年3月には、ここ2年間で3回目の転勤で、埼玉県川口市から群馬県渋川市への引越がありました。生活環境の変化や練習場所の確保など大変でした。数日前の天気予報で、大会当日が暑くなることを知ったときは、「8」の年は容易に完走はさせてくれないのだなと感じました。

さてレースですが、今年のテーマは、「安全に確実に完走」でした。例年と同じく、CP1の67キロ付近で早々体調を崩し、水を浴びすぎたせいか、風邪気味で、今年は最後まで胃の調子は回復しませんでした。今年は夜中の気温が高かったことも影響したかもしれません。レース中、楽しみにしていたのは莊川桜との再開です。莊川桜に到着したのは夜中0時を過ぎたころでした。開花した莊川桜を見るのはしさしぶりで、ライトアップされた莊川桜には感動しました。白川郷には朝4時過ぎに到着、白川郷以降のトンネル群を抜けたころには、辺りは明るくなっていました。五箇山では少し疲れがきていたのですが、ゆっくり走って登ることができました。その後、五箇山トンネルを出たころには日差しも強くなり、下り坂は苦労しました。大鋸屋以降は、向い風が強く、前日と比べて比較的暑さをしのぐことができました。石川県境を越えた後の下り坂は、さすがに足にきていたせいか、とても苦労して下りました。森本から兼六園までの道のりは、暑さのせいか、表示された距離以上に永く感じられました。結局、兼六園のゴールに辿り着いたのは14時過ぎでしたが、「8」の年で始めて250キロを完走することができました。

最後になりましたが、主催者の皆様には、今回も素晴らしい大会に参加させて頂き有難うございました。来年以降も、できる限り1回でも多く参加させて頂きたいと思っておりますので、今後とも宜しくお願ひ致します。

2018年4月27日

2018 さくら道国際ネイチャーラン回想録

ゼッケン No. 14 中嶋 剛



今年のネイチャーランも自分に『試練』と『感謝』と『喜び』を与えてくれました。

1日目の日中の暑さはさほど気になりませんでしたが、夜間の冷え込みが少なく、また2日目の暑さが予想よりきつかったため、脚よりも全身の疲労感に苦しめられました。莊川桜以降白川郷、五箇山、大鋸屋、金沢へ入るまでは制限時間に追われることはませんでしたが気持ちちは焦ってばかりでした。

そんな厳しい状況の中、完走への力となったのはやはり共に走った選手皆さん、エイドのボランティアスタッフの皆さん、大会関係者の皆さん、名古屋～白鳥～金沢各地の町の皆さんのおかげだと思いました。選手だけでなく、レースに関わる全ての人に『さくら道』への想いがあり、ドラマがあり、感動があるのだなと感じました。

皆さんの力を借りてたどり着いた2度目の佐藤桜。道中は本当に苦しかったけど、終わってみれば笑顔でゴールしていました。完走できた喜びと安堵感でいっぱいでした。

走る前まではなかなか完走のイメージがわからず今年は厳しくなるだろうなあと思っていましたが、やっぱり厳しかった(笑)それでもゴールできたことに感謝しています。大会関係者の皆様全員に感謝申し上げます。

個人的には、今年は広島のランナーが4名と増えたことが嬉しかったです。来年以降ももっと増えて1大勢力となれるよう、大会のアピールをしてもっとたくさんの広島人に白鳥の素晴らしさを、ネイチャーランの楽しさを味わってほしいなあと思います。

今年もありがとうございました

中嶋 剛

運営スタッフの皆様、ボランティア及び応援して下さった皆様、そして名古屋城から兼六園へと一緒に向かった皆様、有難うございました。
今年も皆様のお蔭で時間内完走をすることが出来ました。

佐藤良二さんが亡くなった年齢となった2018年。

20年以上同居していた祖母が昨年亡くなり今まで「普通に生活を送る」ことが幸せなことだと気付かせて貰った。

祖母の逝去で急に父は年を取ったように思えた。

「次は自分の番だな。これからは出来るだけ家族と過ごしたい。」そんな言葉を言うようになった。

自分自身アラフィフとなり、年々衰えを感じて来ているが両親はその比ではないのだと気付かされた。

初めて「さくら道国際ネイチャーラン」に参加させて貰った時は各務原市に住む父は私より張り切って（車で）何度も試走してはコースの特徴やエイドステーションの情報を東京に住む私に送ってくれた。

翌年以降はコース上の方々に迷惑が掛からないように先回りしての応援をしてくれた。

両親の笑顔と応援に支えられ前進する力にえていった。

昨年とうとう父は免許証を返上した。母もコース上での応援は難しいと言っていたのに心配して白鳥まで母の運転でサプライズ応援をしてくれた。

しかし、今年は前日の食事のみとなつた。

私が宿泊するホテル迄来てくれる予定だったが「駅から歩いてホテル迄が辛い」と連絡が入り私が駅に向かう事になった。

脳血栓で倒れた事のある父は左半身が不自由となっていた。

月日と共にその不自由さは増して來た。

今年も美並町辺りから嘔吐が始まった。

前後する同志の皆さん、運営及びボランティアスタッフさんにご心配して頂きまた励まして頂きながら前へと進んで行った。

いつもより遅い時間に白鳥のチェックポイントに到着した。

いつも応援に駆け付けてくれていた両親の顔を見る事は出来ず淋しくも感じたがいつもより遅い時間に到着して心配を掛けずに済んだことに安堵した。

去年もお世話になったマッサージの先生にすがる思いで施術をお願いした。
先生も覚えてくれていたようで手慣れたものだった。
この後、先生は CP 毎に待ってくれていて、頭の働かない私をマッサージが出来る場所へと
CP に到着する度にいざなってくれた。
思い返せば完走出来たのは先生のお蔭だったと言っても過言では無く、今でも本当に感謝
の気持ちで一杯です。
数年前の私ならマッサージを受ける時間が勿体無い。
寝る姿勢は勿論、座るより立って休む方が良いと考えていた。
今ならそれが若かったから出来たことなのだと分かる。
今年は時間内に出来る限り best な体調でゴールへと自分の身体を導くことだけを考え完走
を目指すことにした。

夜間走の時間帯は日中、熱中症になっていたお蔭で全く寒さを感じることは無かった。
眠気を払拭する為、頭をもち上げると美しい満点の星空が目に入って来た。
余りの美しさに感動し一瞬で目が覚めた。
こんな贅沢な空間＆時間を過ごさせて頂けている事に感謝の気持ちが湧き上がった。

日が上がり始めると、決して速くは無いが少しづつ歩くより走る量が増えた。
序盤のように笑顔で応えることは出来なかつたが頂く応援の声が確実に推進力へと変わつ
て行くのを感じ感謝しながら走ることが出来た。
そして最後の力を振り絞って佐藤様にタッチした瞬間、心地良い風が身体を吹き抜けた。
まるで良二さんが「良く頑張ったね」と褒めてくれたように思えて嬉しかつた。

何と贅沢な 2 日間だったのだろう…。改めて感謝の気持ちが湧いて来る。
応援してくれる家族、友達、職場の方々、大会中支えて下さつた運営及びスタッフの皆様、
そしてボランティアをしてくれたお友達の皆様、本当に有難うございました。
走れる環境に感謝の気持ちを持ってまた大好きな「さくら道」を走れるように精進して行
きたいと思って居ます。どうぞこれからも宜しくお願いします。

ゼッケンNo. 16

氏名 山口博史

今回のさくら道で、一番印象的だったことは、やはり大半のランナーが経験しているように、気温の高さである。ある程度覚悟はしていたものの、前日の天気予報で、29~30℃の真夏日が予想されたと聞いた時には、一瞬驚いた。しかし嘆いてても仕方がないので、暑さ対策を急いで実行することにした。まずは脱水対策、小型のペットボトルを常時携帯してエイト毎に、水を満たしてもらう、塩分不足対策として、塩昆布を一袋手に持て、水と一緒に口に含む。それ以外も塩あられや塩せんべいなどをかいりながら、意識して塩分を摂り入れるようにした。次に日焼け対策、直射日光を浴びると、体温が上がり、疲労が増すと見られたたり、極力首や顔が日に当たらないよう、ネックカバー、釣り用のキャップで顔全体を覆う。アートがついたものを着用、見苦しい外仕方はない。

さて当日、岐阜市、関市などは涼の上、路面温度が上がり、顔から汗が噴き出し止まらない。それでも顔面フルスイスのキャップの効果はでき頭で、日差しをさえぎるだけで、快適に走れる。視界が制限されるのも集中力がついて走りに専念できるようだ。

夕方、白鳥町に着いた頃には、ようやく日が暮れはじめ、一安心。ひと見ると黒、タイツ外、汗のぬで、真白な染みになっていた。

夜の小上りは、体温が上がりやすいが、体が重く、例年よりも疲労感が強くなりながら前に進まない。昼間、水を飲み過ぎさせいかず、胃がムカムカして食欲もない。

深夜に差しかかると、疲労感から猛烈な眠気に襲われ、体がフワフワして足に力が入らず前に進まない。エイトに着く度に10分程度の仮眠をとらないと、持たない。

時間がかかたが、朝になじようやく富山県に入る。東の間の朝の冷気で、少し体が回復してくれる。

五箇山を超えると、再び強い日差しと熱気で、体力を奪われるが、ここからは気力で何とか、最後に耐え、最後まで走りきることができた。

今回ほど、エイトのボランティアの方の協力により、完走することができた。

2018 さくら道国際ネイチャーラン回想録

セイケンNo.17 氏名 木野 市一

名古屋城のスタート会場は例年のような寒さが無く短パンTシャツで丁度良い快適な気候スタートして直ぐの名古屋城の入場門に金沢より応援に来た友人を見つけました。金沢よりバイクで応援に駆けつけてくれましたが、本人は走ることに興味があるわけではなく、本大会のホームページを見て興味を持ち、大会を自分の目で見てみると応援に駆けつけてくれました、途中何度も励まされましたありがとうございます。

10時ごろまでは意外と快適に走ることができました、日陰を選んで走っていました。
30℃近い気温でしょうか、その後は暑くてたまりません、エイドではいつも以上に水を飲んでしまい途中より胃がやられてしまい食べ物が喉を通らなくなりました。

何とか白鳥に19:00に着きました。ここでライトを装着できて少し安心しましたが、ひるがの高原への登りを走ると足が痙攣する、少し歩いてまた走るの繰り返しですが、ここまで一緒に走ってくれた五十嶋さんと林さんに徐々に遅れを取ってきました。

莊川桜 第3チェックポイントに1:40分に到着、今年の自分の挑戦はここで終わりました・・・正確には自分で終わらせた事になります。

年明けから仕事の都合で練習のできない状態が続いていました、いつもと同じように走っているつもりですが前へ進まない、気持ちが維持できない、練習不足でもこれまでの貯金で最後まで行けるという甘さもありました・・身体以上に気持ちの弱さがあったように感じます。

また、一緒に走って励ましあった友人達、エイドスタッフに力をもらっておきながら残念でした。

五箇山エイドでスタッフとして働きながら待ってくれていた友人達に会うことはできませんでした 申し訳ない。

最後に同級生で一緒に各大会に出場してきた友人が3月28日に突然亡くなりました。昨年この大会で304号を福光から森本にかけて応援しながら一緒に走ってくれた親友でした。過労という事ですが48歳という若すぎる死に友人ともども気持ちの整理に戸惑っています・・・本人のご冥福を祈っています。

4回目のさくら道。まだまだ駆け出しの半人前、経験の無さ、実力の無さを思い知らされた。ボランティアスタッフの応援や励ましをはじめ、ラン友ら多くの方々からのメッセージ、沿道や車からの声にもどれだけ助けられ、言い表すことが出来ないほどの深い感謝の気持ち抱いた大会でもありました。そして、幾度も幾度も諦めかけた中で無事に完走が出来た事、今回、題をつけるなら『会いに行く』その思いを実現する為にどのような戦いであったか回想録に書き残したいと思います。

過去においては、仕事柄、単身長期出張が続くことが多く、練習不足ではと毎回不安を抱えてのさくら道でした。今年は年初めから順調な滑り出しと言える状況で、思いのほか走り込みが叶う日々となり総距離は、さくら道前日までで 2000km を越えることが出来ました。スピード練習としてもハーフやフルのレースを 6 本程参戦しタイムもマズマズ、大会の 1 週間前にもフルをこなす等、過去にない位の順調な準備と仕上がりで、本番が待ち遠しく思うほどでした。

スタートして不安感もなく 80km 位までは頗る順調。順位も 20 番位と気分よく快走することが出来ていました。暑くなることも分かっていたので自分なりに準備をし、こまめな水分補給とともに持参した 2 つのスポンジに水を湿らせ首筋、頭は常に冷やしながら走っていました。しかし、しかしです。その後、突然に身体に異変を感じ、急に足が動かなくなってしまったのです。なんとか No.17 エイドに辿り着き椅子に座った時には気分最悪で身体全身が痺れて動くことが出来ない程になっていました。あれっ？ 身体がオカシイ！ こんな経験は過去に無く、これって『熱中症？』自分自身に「どうした？」と問いかけるもただただ気持ち悪い、横になりたい、もお駄目…早くもリタイア宣言！？ かと頭を過った程でした。とにかくこここのエイドでしっかり休憩することにしました。時間的なゆとりがあったことや、以前ご一緒したさくらランナーが今年はエイドスタッフをしており顔見知りがいたことや、今年不参加でしたが昨年一緒にゴールした知合の方からも「横山さんから応援メッセージ届いているよ！」と声を掛けていただくななど、死相感漂う状態ではありましたが涙が出る程うれしく感じられ、その御蔭で随分と落着くことができ、この後は、どのように走り戦っていくのかなど考えることができました。

考え改め、これも経験、ただただ無理矢理頑張るというのではなく、一つ一つその瞬間に今出来る最高最善の目標を考え、そしてチャレンジ行動しよう。とにかく完走するために初心に戻り、…既に自分の心はゴールに置いているのだ。兼六園まで身体をどのように運ぶか“佐藤さくら”そこに立つ自分に会いに行く、皆の気持ちがゴールで待っているのだ。当初は自己記録更新を狙っていたことや、この調子なら 30 時間を切ることも可能かと考えも過りましたが、今の最大目標は“絶対完走”に切り替え、少しずつでも足を運ぶこと心に決めて再スタートすることにしました。

それでも日中の暑さは身体に堪えており足は進まず、途中、水路を見つけると座り込みスポンジに水を湿らせ身体全体を冷やすことも度々ありました。No.21 エイドに到着の頃はすっかり日も暮れてしまうほどでした。順位は 50 位くらいまで落ちていたましたが、今は順位やタイムより完走ということで気持ち的に前向きであり、特に落ち込むことはありませんでした。むしろリタイア者が多く出ていると聞いた時の方が驚きで自分自身もいつ同じ状況になるのか心配になる程でした。急ぎ着替え、寒さ対策と夜間走の準備を急ぎ済ませた頃に、過去の大会でも度々ご一緒いただいた木野氏がエイドに到着。軽く挨拶して先にスタートさせていただきました。しかし、木野さんも相當に厳しかったようで、後にリタイアと聞いた時には驚きを感じてしまいました。

大日岳～ひるがの高原までの上りは歩くとしても、翌日の事を考えると出来ると出来る限り夜の内に距離を稼ごうと、下りだけはシッカリ走ると決めて挑んだのですが、足が進まず歩いてばかり。日中、身体に受けたダメージは酷く、途中のエイドでの食べ物も飲物も受け付けないばかりか吐き気に足を止めることもしばしば、胃の中には何もないのに気分は最悪、気持ちも「リタイア」いや「諦めない」と独り言の繰り返し。いつしかチェックポイントの制限時間を気にするようになっていました。そんな中でも特に力士ランナーこと服部氏の存在は大きく度々助けていただきました。エイドで幾度か一緒になった際に落ち着きユックリ栄養補給する姿を見ては学ぶべきと思いましたし、並走時の気遣いや声掛け、暗闇の中の鈴の音は落ち着きと安心感を与えてくれて深く感謝いたします。

過去3回は暗闇の中の白川郷の集落も今回は明るく少し観光気分を味わう？走ったり歩いたり…。脚が進まぬ中、残念な知らせが途中のエイドで知ることが増えていました。知り合いも含む多くがリタイアしているとのことであり、同県から過去2度ご一緒した唯一の女性ランナーも含まれていたことには気分も滅入る程で、自分もリタイアしても仕方ないと悪魔の囁きも聞こえはじめました。

五箇山手前のエイドで名物「カレー十卵」を無理矢理（大変失礼）ですが、急ぎ口に頬張り登り坂。ただただひたすら歩いて頂上へ。頂上エイドは少し休み、トンネル内は怖さと涼しさを利用し一気に走りきり、出口のエイドでも少し休憩した後、下り坂は一気に下って…少し手前で歩いてしまいましたが大鋸エイドまでは、まずは動きが出来る状況にもなっていました。夜間走の装備を預け替えるも行いリフレッシュ。少しずつ食べるのも受け付けるようになってきたこと、難所も超えたこと、残りの距離はあとフル1本。などと思えばユックリでも完走できる目処が出来たことなどに心にもゆとりを持つことができるようになっていました。

しかし再スタートするも強い日差しと気温上昇。その後の足取りも重くフラフラ状態で水場を探しては身体を冷やすことばかりの中、城端駅の手前で“ハム応援団長”的姿。なぜにこんな所に？ついに幻覚？近づくと本人であり吃驚。僅か瞬間だったけど凄いパワーを貰うとともに応援姿を目に焼き付けることで、心が折れそうな時に思い返しては完走を目指す推進力になりました。

No.44 福光エイドから暫くは福井の鉄人娘との並走。楽なフォームについて語り合いながらでしたがアップダウンも身体に堪え、上りは歩き、下りは走り、そして途中の水路で身体を冷やしといった感じでNo.45 エイドに辿り着くことができました。一休み後、一足先にスタート。ここまで来ると、気分も楽に身体も徐々に動くようになり、最後のエイドまでも走ることができる状態となっていました。その後、最後の区間は昨年同様に軽快に脚が動きだしていましたが、金沢市内に入ったラスト約5キロは外国人女性ランナーのベロニカさんとの並走となりました。何処からか一緒に走ることがありましたが、時々コースを聞かれる事もあり不安を抱いているのは感じていたので、多くの方の助けを受けた恩返しと思い、ゴールまではペースダウンし片言の英語での道案内となりました。道中「あそこ遠くに見える木々の山がゴールの兼六園」、「There? 本当? あんなに遠く?」。その後は「あと3キロ」、「あと2キロと」と言いながらカウントダウン。最後の交差点で、この坂を上ればよいよラストということ伝えたところ、元気を取り戻し、ゴールは手を取り合って感動の万歳ゴール。佐藤さくらの樹の横で記念写真も御一緒させていただいた。『会いに来た』の言葉とともに最後まで諦める事なく挑戦した結果、佐藤さくらと私自身を再会させることができました。

回を重ねる毎に、大きな財産と宝を得ていると思います。佐藤良二さんの思いを感じ、感謝し、まだまだ精進してまいりたいと思います。長文お許しください。ありがとうございました。

2018さくら道国際ネイチャーラン

No. 19

愛媛県 伊予市 河内 勇人

早いもので2010年の初参加から今回で9回目の参加になります。毎回本当に素晴らしい大会をありがとうございます。今まで7回の完走、1回の準完走で今年も完走を目指していましたが、今回は本当に不甲斐なく、50キロ手前で転倒により歩行も困難になつたため残念ながらタイアとなってしまいました。みなさんにしっかりと走りをお見せしたかったのですが本当に申し訳ありません。

今回走行中の転倒による怪我のため1ヶ月安静ということで、大会終了から現在まで丁度1ヶ月。走られることの幸せを本当に実感しております。毎年完走するのが当たり前のようになっていた自分がいたような感じがします。初心にかえって再度しっかりとさくら道というレースを見直して来いと。言われているみたいです。

いつものようにどのエイドスタッフも、ランナーのことを考えて頂き素晴らしい対応をしていただきました。また、励まし、応援の言葉で背中を押して頂いて次のエイドまで気持ちよく走ることができました。やはり、ネイチャーランは日本一の大会です。

リタイアは初めての経験でしたが、リタイアしたランナー達にもとても暖かく十分以上の対応をしていただき本当に感謝です。

連続出場は途切れることとなります、再び必ずこのステージに帰ってきます。

最後にスタッフの皆様、お世話になりました。次回はみなさんと同じスタッフとして参加する可能性が大ですので、引き続きよろしくお願ひします。(でも、やはりランナーとして走りたいですが…笑)

本当にありがとうございました。

ゼッケンNo.20 氏名 加納 築美子

「さくら道国際ネイチャーラン」は私が走り始めた頃からの夢であり、応援で何度もコースを通る度、「いつかは走りたい……」と思いつけてきた原点です。

今日は緒やつ事情が重なり、(これに対する対応能力、経験のなさを痛感しました。)残念ながら完走はできませんでした。が、多くのスタッフ、ボランティアの方々が私達を支え続けて、温かく見守って下さって、いる姿が今でも昨日のように思い出され、涙があふれています。本当にありがとうございました。
体調を崩し、療養中ではありますか、もう一度心身共に健康を取り戻し、スタッフとしてまたできる事ならランナーとしてこの大会に関わっていきたいと強く願っています。
本当にありがとうございました。

今回で 18 回目の参加、連続 10 回、計 12 回の完走ができました。ひとまずの目標である 15 回完走まで、あと 3 回となりました。体調管理をしっかりと行って頑張り続けたいと思います。

天気予報通りの暑い日でした。この暑さにはまだ体が慣れていないので、体調の変化に気をつけながら慎重に走りましたが、第 1 回大会での嫌な記憶がよみがえってきました。その時も夏を思わせる暑さで、調子に乗って冷たいものばかり摂り続けた結果だろうと思いつが胃腸の調子が悪くなり、白鳥以降全く食べ物を受けつけず力が出なくなり結局リタイヤしました。この失敗だけは繰り返したくないとの思いで走ったのですが、実際には相変わらず冷たい飲み物を何回も（でも自分としては、量はやや控えめに）摂りました。このせいなのか御母衣ダム以降でやはり胃腸の調子が悪くなりました。このところ持病のせいもあるのか毎回途中で胃腸の変調が起きますが、胃薬を飲んでしばらく我慢していればなんとか回復します。また、白川郷の道の駅を過ぎた後のトンネル内での猛烈な眠気には参りました。でもこれも何度も経験してきたことで、コーヒーなどを飲んで辛抱して走り続けると、夜が完全に明けるころには治まります。ただ今回の予期せぬ一番のトラブルは、美濃市辺りから左足の踵が着地の度に痛くなつたことです。まだまだ長い道中、この痛みが酷くなればとても走れるものではないので、着地の衝撃が少しでも弱くなるように気を付けながら走り、なんとかゴールまで持ち堪えました。しかし、かなりの摺足となっていたようで、靴の踵が大きく磨り減ってしまいました。長い道中にいろいろなトラブルは起こるもので、何回も走っていれば、それなりの対処ができるようになるものです。我慢すべき苦痛とこれ以上は無理をしないという限界の見極めがうまくなつたということでしょうか。

今年はいつもより季節が 2 週間程度は先に進んでいたようで、白鳥までの沿道の桜は少し残念でしたが、分水嶺を過ぎてから莊川桜までのライトアップされた夜桜や、自身のライトに照らしだされるミズバショウも美しく、さらには白川郷以降に夜が明けてから見る周りの植物の様子が例年と全く違っていて緑と花が多く、特にカタクリの花が沢山咲いていたのが印象的でした。また、夜も晴れ渡り満天の星空がとても美しく、山間部は楽しく走りました。

城端以降は余力もますますあり、結構いいペースで走れましたが、最後のエイドを出てから少しペースアップしてみたところ、小指のマメが潰れて少々痛い思いをしてのゴールとなつたのが残念でした。また来年の完走を目指して、一年間の精進をしたいと思います。

2018 さくら道国際ネイチャーラン回想録

ゼッケン NO.23 氏名 吉川 宏司

今回で第15回のハーフを含め、11回目の参加となりました。今年は、例年になく暑い中での大会となり、生涯初のリタイアをしてしまったことは残念でなりません。

今回は60Km前後から、足の不調を感じていました。そして、美並の第1チェックポイントを過ぎてから、両太ももと左ふくらはぎがつり出してしまい、歩きを入れながら塩分と水分の補給をして回復を待ちましたが、足の状態は回復しませんでした。エイドNO.16のいたち坂パークで白鳥まで25Km、残り3時間でした。すでにその時には、自分より後ろの選手は全員リタイアしていることはなんとなく分かっていました。25Kmを3時間では行けないという判断とともに、ボランティアのみなさんに迷惑をかけたくないという思いからリタイアを決断しました。これまで、途中リタイアすることなく完走が当たり前だった自分にとって、今となっては自分に對して甘えと油断があったことに後悔の念で一杯です。それと同時に今回完走を果たした選手の方々に尊敬の念をいだくばかりです。

練習し直して、必ずもう一度さくら道を完走したいと思っています。

5年前、後藤さんからいただいた莊川桜の苗は、地元高浜市の大山公園に植樹して2年が経ちました。いただいた5本とも、背丈が伸びて順調に育っています。まだ今年は桜の花が咲きませんでしたが、桜の花が咲くことを楽しみにしています。

大会二日間、ランナーを支えてくださったスタッフ、ボランティア、応援して下った方々には、感謝の気持ちでいっぱいです。本当に、ありがとうございました。

2018 さくら道国際ネイチャーラン回想録

ゼッケン NO 24 梅澤 功

さくら道への参加は7回目。

今回は昨年満足に走れなかつた分しっかりと走ろうという気持ちで臨みました。天気予報的には暑さが心配ですが、いつも様々な天候でそれを乗り越えるのが、さくら道の楽しみですから気にしません。参加回数が増えるにつれて緊張感がなくなり、完走できるだろうという根拠のない自信だけもつ感じになる。

6:12名古屋城の本丸御殿前をスタート。門を出て多くの方々の声援を受けて兼六園を目指す。岐阜を過ぎるまでは信号や踏切がどうなるかで走る気分が変わる。今回は信号のタイミングがいい。気持ち良く走れるが晴れて暑くなってくるので、日陰を探しながら極力消耗しないようにする。また、エイドではしっかり給水する。さくら道では水やスポーツドリンク以外にもいろんな飲み物があるから、ついつい飲み過ぎるが今日はその程度がちょうどいい。

道の駅美並あたりまでは、いい感じで走れるが、その先は走れなくなってくる。白鳥には日が暮れる前には着く。桜の季節はもうとっくに終わった感じだ。ライトなど夜装備をもって走り始めるが走れない。脱水になっている感じだ。

ひるがの高原を越えるあたりも走れない状態が続く。今年はかなり暖かい。走れない状態だと睡魔にも襲われる。莊川桜は今年は咲いていることで、ライトアップされているのを見る。白っぽいのでやはり日の光の下で見ないとダメだ。その後も走れない状態が続く。無理なく走ってゴールすることに気持ちを切り替える。

白川郷を過ぎて道の駅上平あたりから走れるようになる。五箇山タクシーエイドではしっかりとカレーを食べて坂へ備える。スピードは遅いが全部走れる。長い下りは疲労を残さないようにゆっくりと走る。城端にたどり着くと日差しで暑くなってくるが、足は割と残っていたので、福光から金沢市内の坂もしっかりと走る。ゴールまで気持ちよく走って佐藤桜にたどり着くことができた。

今回も多くのスタッフ、ボランティアそして多くの応援に支えられて完走することが出来ました。大会関係者、応援してくださった方々、励ましてくれた多くのランナー仲間等、皆さまに感謝しております。ありがとうございました。

2018 さくら道回想録

ゼッケンNo.25 今村 公治

「さくら道、30時間以内での完走が目標です。」と言い始めてから今年で9回目の挑戦。今回は暑くても寒くとも月に一度は100km以上走り、飲食を我慢してベスト体重に調整、事前に各チェックポイント(CP)の通過目標を設定し、本番前から念入りに準備した。今年は福井在住の恩師が後半から応援に来られるので準備段階から真剣に、なんとしても今回で30時間以内の完走を達成しようと肝に銘じた。

そしてレース本番。今年は暑い。まだ4月なのに。郡上八幡の温度計では30°Cとの表示も。各エイドでの冷たいおしぼりが嬉しかった。真夏でも100km以上の練習を続けた成果か、暑さの走りへの影響は少なく、第2CPの白鳥に目標時間より20分早く到着。

白鳥を過ぎると日が陰り涼しくなってきた。だが、道の駅白鳥の焼肉を今年は楽しむ余裕がなく、残念。高齢まで来ると半袖一枚では寒くなってきた。消防団エイドで預けておいた防寒具を着用。例年より暖かく上着を1枚少なく軽い状態で走れたのは助かった。第3CPの莊川桜、花が咲いている状態を見るのは初めてで感動した。平瀬温泉のエイドで橋本さんと日置さんに追いつかれる。昨年上位の実力者よりも前を走っていた事に驚く。また、リタイヤ情報も少しずつ伝わってくる。常連ランナーや実績のある実力派ランナーの名もあった。暑さの影響で今年はいつものさくら道とは違うと感じた。深夜の時間帯も例年より暖かく走りやすかったが、そのかわり眠気が例年より酷かった。平瀬温泉で一緒だった橋本さんもちょうど同じく眠気と格闘中で、色々話しながら並走。話しているうちに眠気は覚め、第4CPの白川郷に到着。目標時間の30分前だった。白川郷からは再び一人旅。今年はここからゴールまで他のランナーと会うことはなかった。しかしながら、この辺りは応援のさくら道ランナーの先輩方や昔からのラン仲間のエイドが多く、170km以上走ってきた明け方の辛い時間帯であったが、ワインやカレーで栄養補給もしっかりと、先輩方からのアドバイスや仲間からの応援がとても嬉しかった。

五箇山で夜が明け、第5CPの大鋸屋へ。エイド手前で大きな声援が。私の恩師だった。目標時間(=恩師との待ち合わせ時間)の15分前到着。無事会えてゴールしたかのように嬉しかった。恩師はその後も兼六園まで車で先行し、駐車スペースを見つけては応援を頂けた。昔からお世話になっている恩師の声を聴くだけで安心して気丈に走れた。

福光を過ぎて30時間以内での完走が目に見えてきたが脚力も限界で足が鉛のように重たく上り坂は全て走れず歩いた。悔しく感じたがこれまでの応援や今日の為に頑張ってきた自分を思い出し、「30時間以内のゴールも1桁順位も滅多にないチャンスだ!」と自分に言い聞かせ、最後の粘りを發揮。森本を左折しラスト7kmは6分/kmまでベースを戻し、一気に兼六園へ。29時間35分で佐藤桜へタッチ。ゴールには恩師も待っており、目標達成で自己最高の30時間以内完走、7位でのゴールの瞬間を見せてることができて感激した。

今年は暑く過酷な環境であったが良い意味で想定外の結果に自分でも驚いてます。9度目にしてやっと目標達成、これは自分の実力だけではなく、さくら道を通じて関わってきた全ての方々のお力添えのお蔭であり、大変感謝しております。また来年も出場できれば10回目の節目の出場となりますがこの感謝の気持ちを忘れずに、今年とはまた違った感動と出会えるようこれからもしっかりと走っていきたいと思います。

【完】

2018年 さくら道国際ネイチャーラン回想録

No. 26 青谷瑞紀

今年は、①デポをしない、②すべてのエイドの方と交流する、③暑熱順化をしっかりとしておく、④いつものジャーニーではなく走りに集中する、⑤薬やジェルやスポーツ系の粉ものは使わない、という5つのコンセプトで臨みました。

結果は男女総合14位、31時間7分で、自己ベストを更新することが出来ました。

- ① のデポをしないということに関しては、下準備なしに身体一つで走れる強さが欲しいからです。昨年はライトが2つとも接触不良となり、一時さくら道の青いチカチカ光るバックライトを頼りに進むというハプニングがありました。薄いシャカシャカとアームカバーは防水をしていなかった為、昼間に水を被ったせいでびしょびしょ。日没ぎりぎりに気が付き、腰に挟んだり着乾かししてなんとか乗り切りました。あとはごみ袋を被って何とかしましたが、さすがにランパンに素足は寒かったです。初見の地図、あるべきものが突然なくなるような条件でも気持ちをしっかりと持って前に進み続けられるようになりたいです。
- ② の、すべてのスタッフボランティアの皆さんに感謝を伝える。これだけは毎年欠かせません、今年もほぼすべてのエイドで補給物を美味しいいただきました。今年も温かく迎えてくださり、ありがとうございました。次はまたボランティアもいいな☆彌
- ③の暑熱順化に関しては、何をしても大抵は驚かなくなっていた家族が、さすがに、あなた大丈夫？そんなことして倒れない？？と心配したほど。おかげで、30℃のさくら道は、温かさがとても心地よく快適に走れました。
- ④の走りに集中するは、ある方から30時間切りをしてみてはと言われたことをきっかけに、景色やエイドや他の選手等の交流を楽しむだけでなく、走りに集中してみようという気になりました。最後までその意識が保てたかといえば、楽しむ方にもややシフトした感はありますが、それはそれで、かえって丁度良いペースを保ちつつ、致命傷となるダメージ無しに元気にゴール出来たことを思えば、次のさくら道に繋がる良いレースになりました。道中一緒に走ってくださった尾崎さん、メンタルが非常に安定してスーパーポジティブ、見習うべき点多々あり、今年のさくら道は本当に楽しかつたです。
- ⑤の薬やジェルや粉ものに頼らないということは、ナチュラル志向・健康志向に立ち返りたいという思いから、さくら道で実践をしました。実際は胃腸の薬を対処療法で飲みましたが、予防的に飲むようなことはしませんでしたし、エイドにある自然なものを食べて

しっかりと走ることが出来ました。

今年は、さくら道 250 k の翌週に中山道 538 k を走り、日本地図の上で走った軌跡が岐阜で交差し十字になりました。さくらを植えてみんなを幸せにしたいという昭和から平成に繋がれたの思いと、江戸時代にお姫様はじめ多くの人がたどった道から学び、感じることは多いです。

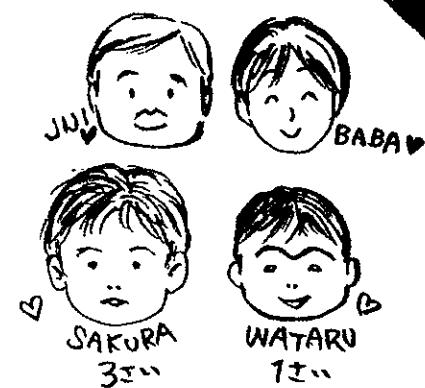
25回記念大会のあいさつで、歴史に残るもの、残らないものの違いとは、というお話をされていたのが印象的でした。時空を超えて引き継がれる夢、見てみたいですね。これからも、さくら道の夢は、色々な形で支えていきたいです。

みんなで良い夢を見ましょう☆彡

青谷 瑞紀

Special Thanks!!

本大会に携われたすべての皆様、本当に有難うございました。



佐藤 梅

かい
ひくり!
応援に
駆かけ
て下さった方々

がおりん
立石さん
瀬上さん
二村様
ご行
ありがとう!

2018 さくら道国際ネイチャーラン回想録

ゼッケンNo. 31

氏名 高島 伸介

大会主催者・関係者の皆さん、エイドボランティアの皆さん、本当にありがとうございました。今年も気持ちよく走らせて頂きました。

今回で4年連続の出場となりました。

初出場の2015年は、様子もよくわからずがむしやらに人の後ろ姿を追いかけていた印象でした。そして2回目の2016年は、2015年よりいい走りをと意気込んでいましたが、白川郷以降は全く体が動かず、結果大鋸屋の手前で強風の為中止になりましたが、残念な思いと少しホッとした思いもありました。3回目の昨年は、3月に走り込んだ疲れを4月になんでも少し引きずって、結果2015年と同様白川郷以降は満足に足が動かなくなって、大鋸屋からは歩いたり走ったりで何とか兼六園に到着したという感じでした。4回目の今回は、過去2年の失敗を糧にとにかく最後まで走り切ることだけを考えてスタートラインに並びました。

事前の情報では、4月にしては急にかなり暑くなるとのことだったので、暑さ対策は十分にしました。過去3年も初日の昼間はかなりの暑さで体力を奪われたので、日焼け対策・水分、ミネラルの補給・体を冷やすことは特に注意しました。お陰で気温はかなり上がりましたが、例年に比べて格段に体のダメージは少なく初日の日中を過ごせました。そして例年なら山岳パートでかなり冷えるところが今回はさほど冷えず、寒暖差が少なかったことで体は随分楽でした。ここ2年急激に落ち込んでいた白川郷以降も、決して速くは走れていませんが確実に走り切れたと思います。

五箇山の上り、長いトンネル、長い下りを無事通過して、大鋸屋に着いたのが25時間30分。スタート地点のトイレでタイム表を流してしまい、今回は全くタイムの事は考えずに走っていましたが、残り3.8kmを4時間30分は走り続ければ十分に30時間は切れそうなタイムなので、これ以降はエイドは3分以内で歩かないで全部走る事を決意しました。道の駅福光以降のいやらしいアップダウンは、ちょうどいい具合に数百m先を引っ張ってもらって楽に走りました。そして兼六園の佐藤桜には29時間43分でゴールして、1年目のタイムを2分だけ更新することが出来ました。

今回桜前線の進みも早く白鳥ではすでに散った後でしたが、説明会で莊川桜が満開だと聞いていたのでレース中でしたが十分花見させて頂きました。エイドスタッフさんのアナウンスではいつまでもエイドに入らないので、「31番さんはまだ今花見中です」と失笑を買っていましたが・・・

2018 さくら道国際ネイチャーラン回想録

ゼッケンNO.32 氏名 三宮 正裕

2回目 2年目のさくら道国際ネイチャーランは辛く厳しいランになってしまいました。レース前までの数週間は練習のため体にダルさはあったものの、調子が良い状態でした。

それが、前日の夜から腹痛と下痢で夜中に何回もトイレに行き寝れない。それでも朝方にはすこし落ち着いたので何とかスタートラインに立つことができました。

しかし走り始めて5kmくらいから腹痛と下痢が始まり何回もトイレに行っているうちに、とうとう最後尾、最終ランナーになってしまいました。

足は十分残っていて力はあったので回復を待つ我慢の走りをしていましたが、下痢は収まらず17km付近では嘔吐もてしまい、最終ランナーで遅れていくばかりで回復の兆しが見えなかつたため19km地点で無念のリタイアを申告しました。

白鳥町に搬送されてゴール後に宿泊予定だった宿に空きがあつたため1日早く入りましたが食事もできず、ひたすら寝込んでしまいました。

仲間のランナーやスタッフ、ボランティアの方々が夜通しで頑張っている中、情けない気持ちでいっぱいになっていました。いま振り返ると去年初挑戦で完走できた慢心からの油断で体調管理をきちんと意識していなかったからだと反省しています。

自分は強いランナーではないのでレースに合わせてしかりトレーニングをして、体調管理を行い準備をして臨まないと完走できないんだと改めて自覚しました。

今回のリタイアを糧にしてまたトレーニングを積んでレベルアップして再挑戦できるようになりたいと思いを強くしました。

スタッフ、ボランティア、応援の方々ありがとうございました。

2018 さくら道国際ネイチャーラン回想録

ゼッケン No. 33 氏名 久一 清志

今年(2018年)も「さくら道国際ネイチャーラン」に参加させていただきまして有難うございました。

第25回記念大会が無事に終わりましたことを心からお喜び申し上げます。また、大会を支えてくださいました関係者の皆様、ボランティアの皆様、スポンサーの皆様。共に走らせていただきました選手の皆様、他、大会に関わる全ての皆様、地元大阪から応援に来てくれた仲間に、深く感謝の意を表します。

さて、25回目を迎えた今年の「さくら道」は、私にとって5回目の挑戦でした。今年も皆様それぞれが特別で、記憶と記録に残る大会になったものと推察いたします。私自身も特別な出来事があり、感慨深く、決して忘れる事のできない年になりました。

天候に恵まれた2日間は、「暑さとの戦い」という厳しいレース展開となりました。対策をして挑みましたが、日中、気温の上昇と照りつける日差しは厳しく、序盤で崩れて足が止まってしまいました。白鳥(第 2CP 106.9km)以降は、熱中症気味の症状と胃の不調、足の痙攣の3つに耐えながら走る苦しい状況になり、不安を抱えていました。この状況を救ってくださったのは、ボランティアスタッフの皆様でした。親切で丁寧な素晴らしいご対応はもちろんのこと。体調を気遣っていただいた励ましの言葉は、不安を安心に変えて大きな力になりました。特に2日目(22日)の後半は、食べることも飲むこともままならぬ状況の中、福光(223km)や荒木建設(242.8km)のエイドでは感動し、涙を目に浮かべながら一息散にゴールを目指しました。このような全てのボランティアスタッフの手厚いサポートが私をゴールへと導いてくださったのです。今年ほどに、ボランティアスタッフの有難さと偉大さを強く感じた大会は過去にはありませんでした。

こうして、今年の「さくら道」が無事に終り、安堵していた5月4日。中学時代の恩師が67歳で旅立ちました。4月23日、完走の報告をした際には「おめでとう!!まるで夏のようなコンディションで大変でしたね。お疲れ様でした。」という言葉をいただき、とても嬉しい気持ちになりました。しかし、この言葉が最後となりました。社会科を教えるラグビー部の厳しい顧問でした。職務引退後は、震災直後から一人で東北へと何度も足を運び、ボランティア活動に力を注いでいました。近年、会合を通じて会話をした中で、最も興味を持たれたのが「さくら道」でした。その時、何かの強い縁を感じました。

そして、2016年の春。次の手紙が届いたのです。

恩師からの手紙(2016年3月)

『250キロマラソン さくら道』… 不思議な気がします。人と人はどこかで繋がるんですねえ…。佐藤良二さんは、国鉄バスの車掌さんであったとのことですが、故人となった私の父親(1917-2009年)も長年、国鉄に勤務しておりました。最近、自分でも思うのですが、けっしてマニアでもオタクではないけれど、自分は昔かな鉄道ファンのようです。ですから、佐藤さんが国鉄マンだと聞きますと、それだけで親しみが湧きます。また、佐藤さんが療養生活を送られた名古屋鉄道病院(名古屋市中村区牧野町)の隣に、国鉄の倉庫があり、幼いころ私はそこに住んでいました。さらには、ゴールは金沢兼六園のことですが、私は小4・5年生を金沢で過ごしました。時はちょうど三八豪雪(昭和38年の記録的豪雪)で、父は鉄道を守るために泊り込みで家を空け、貧困に慣れぬ母は随分苦労したとの思い出があります。また、通っていた小立野(こたつの)小学校では、季節の良いところには、毎月、遠足があり、そのひとつが兼六園への花見遠足でした。たくさん歩かされた記憶があったのですが、今、地図で調べてみると片道2キロあるかないかの距離でした。

さらには、飛騨市古川町の数河(すこう)高原で毎年夏に、関西中学生ラグビーワールドカップが開かれているので、北河内選抜チームを引率し出かけていました。道具や補食を積んだ乗用車が往路と復路では燃費が大きく違ったことを記憶しています。ひるがの高原までの登りはきつく、車もあえぐぐらいで厳しいコースですね。

2012年7月に数河高原に北河内選抜の応援に出かけた帰路に郡上八幡の城を訪ねました。築城コンクリートの再建であるのが残念ではありますが、山の上にそびえる美しい城郭で、そこから一望できる街並みは風情がありました。また、街中の清流の水路も心を和ませてくれました。走りながらではゆっくり眺めることはできないでしょうが、旅情豊かに愉しませてくれる街でした。

だらだらと書いてしまいましたが、『さくら道国際ネイチャーラン』のコースがあまりにも私の過去の思い出と重なるので懐しからずお許しください。

とても嬉しいコースだと思います。くれぐれも健康に留意され健闘されることをお祈りします。

昨年中頃からは体調を崩され、病氣と闘う生活でした。最後に完走の報告ができました。私を支えてくださいました全ての皆様のお陰です。先生には2016年から3年間、私の走る「さくら道」を楽しみにして、見守っていましただけのものと思います。大好きな「さくら道」を通じて、大好きだった先生に喜んでいただけたことを幸せに思います。心から感謝致します。

私はこの恩師から学んだことが、現在も人生の土台となっています。「さくら道」に挑戦し続けることにもつながっています。今後も佐藤良二さんの遺志を継承することに加え、先生の思い出が詰まった「さくら道」をより愛し、挑戦し続けていけるように精進します。

今年も「さくら道」での貴重な経験から多くのことを学び、成長させていただきました。この経験を全力で社会に役立てていきます。今年も大変お世話になりました。本当に有難うございました。

また、皆様にお会いできる日を楽しみにしています。

今年4月1日日曜日 私の住む岐阜市内の桜は満開でした。毎日 目にする風景が一変し、こんなにも美しい所に住んでいたのかと思いました。日々のトレーニングで走っているコースの木々が「今度はおまえが咲くのだよ。できるか?」と言わんばかりに沢山の花を付けた枝を私に差し出します。桜の香りが漂う枝の合間から「お願ひ完走させてください。」と空を仰ぎました。

4月も中旬になると天気予報に釘付けになります。4月21日の予報は晴れ予想気温27度の夏日…暑いのが苦手な私には信じたくない告知を大会前夜まで耳にすることになりました。12月から3月は例年より寒い日もあり、そんな時期に「さくら道」の練習を重ねてきたため、暑さに体が対応できるか不安でした。当日 第5グループからスタートした私は20キロも行かないうちに最後尾の数人の中にいました。日差しの強さを感じたので、水分補給と体力の維持に意識を集中させました。いつもよりペースを遅くして落ち着いて走ろうと思いました。9番十六銀行 芥見支店は私の住んでいる辺りです。長年通ったスポーツジムで知り合った高齢者の方々が私を通じて「さくら道」を知り応援に行くと言われました。期待に答えるといふ思いが高まります。「9番エイドに11時くらいに着くから」と家族にも伝えておきましたが、実際には11時15分にたどり着きました。ジムの仲間達と激励の握手をすると「すごい汗なのに手が冷たい。」と驚いていました。走っているマラソン選手を間近に見たのは初めての方ばかりです。父と妹の姿も見つけました。寝たきりの母の介護の合間に来てくれました。みんなの声援に背中を押され、改めてスタートを切ったようで気持ちが軽くなりました。

郡上市に入ってからも14時に気温27度とアスファルトの熱が体にまとわり付きました。陽が傾き始めたのは郡上大和に入ってからでした。スタートからランナーと一緒に移動しているボランティアには顔見知りのランナーが大勢います。Aさんは「さくら道」に出てみたいけれどお父様の介護で練習に費やす時間が取れないと言われました。私は母の介護を父や妹の協力を得られ、練習環境に恵まれています。走らせて頂いているという気持ちで「さくら道」に臨みました。

ゆっくりとしたペースで慎重に走り、21番白鳥ふれあい広場に着いたのは19時28分でした。思ったより遅くなりましたが、焦らないで充分休憩を取りました。夜間はひるがの高原の辺りで気温5度でした。やっと暑さから解放され、冬に練習で走った感覚が蘇り、いつものペースで脚が進みました。28番荘川で満開の荘川桜を目にした時、私は4月1日の事を思い出しました。あの日 手足も自分で動かせない母をなんとか父の車の助手席に乗せ3人で桜を見に行きました。普段は介護タクシーや福祉専用車両でしか外出した事がありませんでしたが、桜の美しさが父と私を後押ししました。更に私は荘川桜に引き寄せられ、こうして走って来る事ができました。桜よ ありがとう。

夜道を走る車からボランティアや大会スタッフの声援が聞こえると心が癒されました。ランナーと同様に眠らずコースを見守ってくれました。2日目 昼間の五箇山トンネルの中はとても冷えていました。いつもなら眠気を誘う暖かさなのですが、富山県でも気温が高い証です。42番大鋸屋からは五箇山の長い坂を下った脚の疲労に加え昨日と変わらない暑さに苦しみ、走ったり歩いたりを繰り返しました。44番道の駅福光からのアップダウンを進む時が一番辛く感じましたが、エイドのスタッフの方の手招きが見ると心が奮い立ちました。そして兼六園のゴールでは大勢の方に暖かい歓迎を受けました。ありがとうございました。心から感謝申し上げます。

後日 Aさんのお父様が「さくら道」の大会の最中に亡くなつたと聞きました。Aさんはボランティアを中断し、自ら車を運転してお父様のもとへ駆けつけられたそうです。その様子も佐藤良二さんは空から見守っていたことでしょう。「さくら道」には佐藤良二さんの思いがあふれています。私も人の心に寄り添えるようになりたいと思います。

ゼッケンNo.35 姓名 加藤 千代子

今年もスタッフの皆様、ボランティアの皆様、応援してくださった皆様のお陰で、無事 完走することができました。本当にどうもありがとうございました。

昨年は初出場で、後半はかなり歩いてしまったので、今年は最後まで歩かないこと、30時間以内が自分の中の目標でした。今年は暑くて大変でしたが、色々対策してなんとか最後まで歩かずには完走できて嬉しかったです。タイ人の方は、後半ペースが落ちてしまい達成することができず、悔い思ひがります。来年は、もう少しペースが落ちないよう頑張りたいと思います。

エイドスタッフの皆様には、水がくれができて、バンドエイドをいたしたり、電池が切れ、電池をいただいたり、夜通し、尽力していただき本当に感謝しております。飲むもの、食べるものの本当においしくありがとうございました。どうもありがとうございました。また昨年一緒に走っていた「日吉さん」がエイドで私のことを覚えていてください、「大丈夫、今年は最後までいける」と声を掛けていただきとても心強かったです。そして「名古屋市役所走友会」の皆様が私の走りを後押ししてくれました。どうもありがとうございました。

本当にたくさんの方々のお陰で走ることができ、とても幸せな時間をいただきました。走っている時、山々の新緑や美しい川や夜の幻想的な桜など、日本の自然も堪能でき、本当によかったです。また、満天の星空や夜明けの残雪の残る山々は、孤独な中でも勇気をくれました。今回は、夜走っている時に、落石があり、蛇?が降ってきたり、とても怖かったです。これだけ長い距離ですと色々なことが起きますが、本当いい経験となり、これから的人生にとって大きな自信になります。

今回、同じ走友会の仲間の井原さんが「最後まで完走したことでも嬉しいです」とでした。また、多くの外国人ランナーもみえ、パーティーの時に交流てきてよかったです。郡上市長日置さんにもお声を掛けさせていただき 大変光栄でした。ありがとうございました。

ひとつだけ、残念だったことは、兼六園に入りからゴールまでのコースがどちらにいいかよくわかりませんでした。看板でもあるとよかったです。また、ゴールで待っているスタッフの方で、コース上でタバコを吸われている方がみえました。力を振り絞ってゴールにきて残念でした。また来年も佐藤さんの想いを胸に「さら道」を走り切りたいです。どうもありがとうございました。

私の3回目のさくら道国際ネイチャーランはこれまでに経験したことのない暑さとの戦いでした。幸いにも完走を果たすことができましたが、結果はワーストで、嬉しさよりも悔しさが残る結果でした。

のことから、今回の回想録は反省点を中心に書かせていただきたいと思います。

【その1 服装】

毎回、夜間走を含むウルトラマラソンでは寒さに備え、スタート時からロングのタイツを着用して走っていましたが、これが今回は大ブレーキとなりました。最高気温が30℃位まで上昇し、タイツには塩が噴き出て、汗だくになりながら1日目を駆け抜ける羽目となってしまいました。

結局、143km地点の莊川桜エイドで脱ぐこととなりましたが、この場所でも気温は7℃。これまでの経験では考えられない（通常は0℃程度）気温であり、短パンでも十分でした。天気予報や知人友人のSNSで情報は頂いたところですが、軽視していました。寒さや雨天はこれまで用心してきたつもりですが、暑さにも十分考慮しなければいけないことを痛感しました。

【その2 食事】

今回のレースは暑かったせいもあって、ドリンク中心の補給でした。その結果、固形物はほとんど受け付けられませんでした。頂いたのは90km地点のフルーツポンチ1杯、128km地点のゆで卵1個、197km地点のカレー1皿だけでした。

そのせいか、200kmを過ぎてからは食切れとなって、ほとんど歩きとなり、かなりのランナーに抜かれてしまいました。各閑門での制限時間の貯金も106km地点の白鳥ふれあい公園では2時間でしたが、ゴールでは10数分までになってしまいました。100kmオーバーのウルトラマラソンでは、前半から小まめに固形物を摂るべきだと思いました。

【その3 練習】

正直、今回のレースは事前準備が不足していました。50km以上のロング走は直近では1回だけ。それ以外の練習は平日の場合、夜10時以降がほとんどでした。仕事が忙しいと言えばそれまでですが、みんな忙しいと思えば、仕方がないでしょう。レース当日まで疲労が取れず、レース序盤からスピードが上がらなかつたようです。仕事と趣味の両立は永遠の課題かと思いますが、気長に付き合っていきたいと思います。

とりとめの無い反省点を3項目書きましたが、この回想録が私にとって来年への糧となることができたらと願っているところです。

その一方で、良かったことが1点だけありました。今年の莊川沿いの桜並木は満開で、「さくら道」の醍醐味を思う存分体感することができました。佐藤さんの遺した財産を直視てきて大変ありがたいと思ったところです。

最後になりますが、主催者、ボランティア、そして選手の皆様、レース前から閉会式まで大変お世話になりました。本当にありがとうございました。来年も再開することが出来ればと切望しております。

2018 さくら道国際ネイチャーラン回憶録

ゼッケンNo. 38

氏名 雨宮 葵樹

昨年、2017に引き続き2回目の出場になります。昨年は前半頑張りすぎたせいか、後半にかなり調子を落としてしまい、なんとかゴールにたどり着いたといった感じでした。しかし、コースやその後の閉会式、スタッフさんたちの温かさ、そしてともに走る仲間のランナー達の魅力でこのさくら道国際ネイチャーランが大好きになりました。もう一度走りたい、もう一度皆さんに会いたい、という思いで、また今年、エントリーし選手として選んでいただきました。

今年こそ、もっとこのさくら道をもっと楽しみたいという思いで、去年以上に練習を積み、体調を整えて当日を迎えるました。

昨年の失敗から序盤はかなり抑えて走りました。しかしながら今年の暑さは想像以上に厳しく、序盤から去年以上に消耗してしまい、50kmすぎからはふらつきだしてしまいました。夜になって涼しくなればまだ走れるのでは、と粘りましたが、日没が過ぎ涼しくなってもまっすぐ走れないような状態が続き、夜間にふらついてしまっては危険だと判断し、白鳥のエイドでやめる決断をしました。

楽しみにしていたさくら道をこのような形で終えるのは本当に残念でしたが、当日は自分のできることをできるだけやったので仕方ないと思っています。去年は水の飲み過ぎから胃腸の調子を崩してしまったので、今年はさらに暑かったのに水分補給も抑え気味にしたこと、今思えば良くなかったと思っています。

しっかりと完走を狙える実力をつけて、また皆さんに会いに帰ってきたいです。

2018 さくら道国際ネイチャーラン回想録

ゼッケンNo. 39 氏名 渡辺正樹

5年連続5回目。

今大会は二日とも快晴で暑かったのは確かであるが、灼熱の大会はこれまでにもいくどか経験していたので、さほど苦痛ではなかった。むしろ、夜通し半袖、半ズボンで身軽に走れたのは嬉しい誤算だった。

昨夏以降、クッションの効いたシューズを常用して、以前と比べて安定した強度の練習を積めていたので、スタート前から完走に不安を覚えることはなかった。しかし、目標としているサブ30はまだまだ見えない。平地、下りは走るが登りはほぼ全て歩く現在の走力では32-34時間が限界であると感じる。絶対的な練習量の底上げが必要である。

さくら道の楽しみのひとつが閉会式における運営委員長、副委員長の総括である。今回は、ボランティアなくして完走はありえないことを、ボランティアの立場になり初めて実感したランナーのエピソードを挙げ、そこに気づいてくれたことが本当に嬉しかったと話された。ランナー、ボランティア、運営委員それぞれの想いにこみあげるものがあった。

今回も大会に関係した全ての皆さんに感謝します。また元気でお会いしましょう。

渡辺正樹

第 25 回さくら道国際ネイチャーランが無事開催され、支えてくださった関係者の方々をはじめとしサポートスタッフ、応援していただいた皆様に心から感謝いたします。共に走らせていただいた選手の皆さん、ほんとうにおつかれさまでした。

先日、整体施術者と 250 キロ走ってきたことを話したところ、「なんで そんな超長距離走るの?」、「みんなに笑われない」って結構な真顔で聞かれました。さくら道を終え、ちょっと長めの休養からランを復活し、のんびりと走りながら、この大会に挑み続ける理由に思いを巡らせてみました。

2010 年 初回参加時、NHK 取材クルーには、「250 キロ走った後の景色を見たかった」と伝えたつもりが、走り始めた理由の一つ「歩(次女)より 1 日でも、1 秒でも長く生きる!」がクローズアップされました。初めてさくら道スタートラインにつく前はとにかく不安で、その不安を払しょくするのに来る日も来る日も無我夢中で走り続けてました。翌年からも、さくら道を走るため、冬の訪れから桜の咲くころまで、膨大な時間を練習に費やし、名古屋城のスタートラインを目指しました。練習で長距離を走るときに、「な~んでここまで練習してさくら道を走るのだろう」... ってときどきは切なくなってくるときもありました。

練習を積み重ね、いろんなことを犠牲にし、肉体精神をそれなりに追い込みさくら道を駆け抜ける。でもそこは走るということを通じて、スタッフ、サポートメンバー、ランナー同士、いろんな関係者と思いを共有し、豊かな時間を過ごす、かけがえのない経験をさせていただいてます。

今回は単身赴任解除もあり十分な練習ができてませんでした。107 キロ白鳥チェックポイントはこれまで一番遅い通過タイム。日暮れを迎えるポイントは年々手前になり、否が応でも力の衰えを思い知られます。でもありったけのファイティングスピリットを絞りだして兼六園に向かう。自分よりコンディションが悪い選手もコース上にはたくさんいる。でもみんな微笑みながら走り続けている。エイドから旅立つ時もさわやかに去っていく。兼六園の入り口の交差点で満身創痍のランナーが魂の走りをしている。彼ら、彼女らは何を思いその足を前に進めているのだろう。

このさくら道国際ネイチャーランはいつも一番心を込めて走らされます。
いつまでもいつまでもこの素晴らしい大会が続き、みんなで素敵な思いが共有できますように。
大会関係者のみなさま、ありがとうございました。

そうそう、「超長距離を走る理由」は、まだよくわからないのですが、「さくら道を走るのは」そこに人生で大事なものがたくさんあるから、 ですよね。

小谷 康浩

2018 さくら道国際ネイチャーラン回想録

ゼッケンNo. 42 氏名 仲井康博

例年に比べ全国的に桜の開花が早かった今年の春。予想通りと言えばその通りですが、昨年の恵まれたコンディションが嘘のように、今年はとにかく暑さに悩まされました。

日中の最高気温は30℃を越え、何度かぶり水のお世話になったでしょう。当然ペースも遅くなり各CPの到着時刻も昨年より第1CPで32分、第2CPで38分と少しずつ遅れが拡大していきました。また多くの強者の諸先輩方が次々とリタイアされるなど、元々完走ギリギリの実力しかない自分としては心が折れる材料が目白押しでした。

これがタイムや順位を競う大会ならリタイアをしていたかもしれません、そもそもさくら道の趣旨はそういうことではありませんし、何より弱い自分に負けない事を目標していましたので、自分から諦める事だけはやめようと固く心に決めていました。

よく「人生はマラソンのよう」と言われますが、さくら道もまた人生のようとつくづく思います。

人生山あり谷あり。楽しい事もあれば辛いこともある。辛い時も辛抱して努力を続けていれば道はきっと開ける。支えてくれる人が現れる。

今回もそうでした。

暑さで集中力が無くなってきた時や眠さでふらついている時に、声をかけて一緒に走ってくれたランナーの方々。

暑い中、昼夜問わず我々のサポートをしてくれたボランティアの方々。

選手の安全確保に尽力していただいたスタッフの方々。

ランナーを労うように満開に咲き誇り、元気と勇気をくれた莊川桜。

昨年初めて参加させていただき、すっかりさくら道の虜になった私。今年も選考していただきその舞台に立てたことに大変喜びを感じています。今回も大会を支えてくださったみなさま、共にゴールを目指したランナーの方々に感謝いたします。

本当にありがとうございました。

また来年、みなさまと笑顔でお会いできることを心から願っております。

2018 さくら道国際ネイチャーラン回想録

ゼッケン No. 44

氏名 浅野 定逸

2010年のハーフに初めて出場させて貰ってから、今回で8回目の出場となった第25回記念大会。制限36時間ギリギリの18時2分前に滑り込み、佐藤桜にゴールタッチすることができました。最後尾から3番目のゴールでしたが、今大会出場の国内最高齢完走ランナーになることができて満足感いっぱいです。

【大会当日まで】

今回は、ケガや故障することもなく昨年と同等の練習量を積んできたのだが、昨年よりも明らかにスピードが落ちていることを実感していた。これは加齢によるものなので致し方なく、昨年の各CP通過実績時刻をベースにして、走行ペース予定表の見直し(走力低下を見込んだ下方修正)を行った。

本番の1週間前からはコース上の各地天気予報(天気/気温/降水確率)の変化状況を調査したが、「2日間とも晴れで夏日気温(25~29°C)」の予想で変化する気配が全くなかった。雨や夜間の冷え込みのない事は嬉しいのだが、日中の気温25°C超えになるのが自分にとっては最大の不安要素になった。暑さで喉が渇いたとき、胃の粘膜全体に滲み渡るほどガブ飲みしないと気が済まないタチで、それで胃をやられて走れなくなり閑門時間オーバーしたスバルタスロンでの苦い経験をもっていたからだ。気温上昇による遅れ分を見込んで、再度ペース予定表の見直しを行い、第2CPの白鳥到着予定時刻を昨年より30分遅くして19:00に設定した。

【前半戦：スタート～第2CP白鳥まで】

昨年と同じく4組で名古屋城を6:09スタート。9分はマージンにとっておき、翌日18:00をゴール制限時刻と考えることにした。いつも以上に、『水分摂り過ぎ注意』を頭に入れていたつもりだったが、岐阜市内のNo7エイド(35Km)で給水したにも拘わらず、エイドを出て直ぐの自販機で缶ジュースを買ってガブ飲みし、早々に腹の調子を崩してしまった。これはマズイと思い、早目にガスター10を飲んで回復を図った。40Km過ぎからの各エイドでは、被り水をかけて熱中症対策に心掛けた。正午前にNo10エイド(51Km)到着、空腹感はあったがソーメンを1杯だけにして腹の調子を整えることを優先した。余裕代を持たない鈍足ランナーは内臓をやられることが致命的になるからだ。第1CP道の駅・美並到着は予定より30分遅れになったが想定内と考えるようにした。郡上市に入ると路上の気温表示板は30°Cを示していた。スピードランナーではないので、レース中に脚の痙攣を起こすことはあまり経験なかったが、ふくらはぎがピクピクし始めた。エイドで梅干しや塩分サプリを摂っていたはずなのに。No19おふくろエイド(96Km)へ18時10分前に到着。夜間走行の事前防寒用としてファントラックのアンダーシャツを預けていたが、気温が下がりそうもないのそのままとし、蛍光タスキとハンドライトを持って出た。第2CP白鳥到着は、更に遅れ幅が広がり予定より50分遅れの19:32だった。閑門通過の余裕時間(=貯金)が30分足らずとなり不安がよぎった。

【後半戦：第2CP白鳥～ゴール兼六園まで】

No21エイドには夜間走防寒用の荷物を預けていたが、気温が高いままだったので長袖Tシャツを重ね着し、万が一のためにカインドブレーカーを腰に巻いて19:45ごろリスタートした。次のNo22焼肉エイドで十分な栄養補給をするつもりだったが、ここでも焼き肉のお代りを控え、泡補給も半分に抑えて腹の調子が悪化しないようにした。記憶が定かではないが、No23エイドで1回目のマッサージを西村先生から施して貰い、ふくらはぎの痙

撃が治まった。ひるがの高原の急な登り坂はほとんど歩いて No25 エド (128Km)に到着。ここでおでんを食べて腹ごしらえしていたら、丁度空いたところだったので(今思うと、貯金が少ないのに)2回目のマッサージをして貰うことにした。施術中、後続ランナーが次々に出ていき、後には 10 人もいないと聞き、気が気ではなくなった。が、マッサージ効果で脚が動くようになり、更に下りだったこともあって No27 牧戸エドまで約 10Km は快調に走ることができた。5~6 人ぐらい追い抜いて順位を取り戻したが、第 3CP の莊川桜エド (143Km) 到着は予定より 1 時間遅れで、貯金は 20 分に目減りしていた。

No31 エドの白山タクシーを出た 4 時ごろから明け方 6 時ごろまでの間が最も睡魔に襲われた区間で、昨日の日中の暑さによる疲労蓄積からフラフラ歩きが続いた。陽が完全に上った 8 時過ぎに No37 エド (187Km) ささら館へ到着し、ここで防寒衣類(長袖Tシャツと上下ジャージ)を脱いで預けた。エドを出て間もなく、右足中指爪あたりの違和感が気になり始めた。爪の付け根にできた肉刺が潰れたようだが、痛さはそれほどでもなかったので、そのまま走り続けることにした。No39 エドで温玉入りカレーを食べで五箇山の登り坂を予定通りに全て歩いて No40 エドに到着。長い五箇山トンネルを抜け、急坂を惰性で駆け下り 第 5CP の大鋸屋エド (212Km) へ 12:09 到着、予定より 30 分遅れのままだった。「残り 38Km を 6 時間で」さあ～て!?

同じ 4 組スタートでこれまでの道中、つかず離れず幾度もエドで顔を合わせていたゴジラさん(セッケン 45 の小川さん)と、この辺りから何となく一緒に(阿吽の呼吸?で 18:00 丁度のゴールになるように)走るようになった。最終 No48 スイカエドへは 16:54 到着。
「残り 7.2Km を 1 時間で」さてさて!?

今になって思うのだが、白鳥以降の後半戦、貯金が少なかったにも拘わらず「制限時間に間に合わないのでは?」といった不安感や切迫感を不思議なくらいに持たなかつた。それは、ネイチャーラン百戦錬磨のゴジラさんがそばにいてくれた安心感があったからだ。
ゴジラさんに感謝!感謝!



富山・石川の県境(232Km)の辺りを走っていたとき、舗道に這っているツタに足をとられて転倒してしまった。丁度直ぐ後を巡回走行していた本部マイクロバスの運転スタッフが気付いて停車し、駆け寄って優しい言葉をかけてくれました。幸いにも上手くコケたので何の怪我もなかつたが、心配させてしましました。

今回もまた、大会関係者・エイドボランティア・一緒に走ったランナー、多くの方々に支えられ励まされたからこそ完走できたと思っています。ありがとうございました。

2018年さくら道国際ネイチャーラン回想録

ゼッケン No.45 小川幸雄

名古屋城本丸御殿前を4組6:09にスタートし、初めは慎重に走り出した。日中暑くなり万一食欲不振になった時のために、早いエイドからおにぎりなどの固形物を、色々食べた。 関のエイドでは、そうめんをお代わり、大人の麦茶もコップでお代わり、走り出して初めての泡で美味しかった。大人の麦茶は結局10カ所位飲ませて貰った。

関辺りからは、暑さと力不足でずっと連続で走ることが出来ず、特に登り坂は殆ど歩いた。でも知り合いの何人かは、登り坂でも走って行った。

最近走力が落ちてそう簡単には完走させては貰えない。昔の若い時のように走れない分、無理せず全体で纏められるようにと。つまり華麗→加齢（枯れ一）な走りってこと。

第1CP美並の道の駅の到着順位が115番。後ろには十数人しかいなかった。過去25度位まで上がった時も完走率は良くなかった。今回、多分70%は切ってくる。70%としても90人ちょっとだから、完走者数は80人台と予測した。 絶対この暑さでやられて、(特に胃腸が)夕方から夜にリタイア者が出てくるはず。逆算で最終的には80番目まで位に居ないと完走出来ない事になるが、CPをクリアーして、少し余裕を持って時間を計算しながら、坦々と走って行けば何の問題も無いはずと考えながら走っていた。

途中からは、転倒、熱中症、痙攣等でのリタイア情報が次々と聞かれるようになってきた。その名前を聞いて、「えー」と何度も驚いて声を上げた。あのベテランまでが・・・。

過去の経験から、白鳥町の第2CPに間に合えば、暗くなって涼しくなり、その後の蛭ヶ野への登り坂になれば走れると考えていた。それまでは無理せずに、転ばないように気を付けて行けばいいかと。

白鳥の第2CPには19:52着（閑門17分前）と今までと比べてダントツに遅かった。ここで知り合いの何人かが止めると聞いた。あの登り坂を走って行った知り合いも。正直勿体ないと思った。

莊川桜第3CPでは閑門時間まで40分と余裕を増やすことが出来た。平年ならばGWに咲く莊川桜が咲いていてライトアップされて綺麗だった。

五箇山峠の登り坂は暑かった。 大鋸屋第4CPには閑門30分前に到着。残り38キロを6時間。特に足の痛い所も無いし脚もそれなりには動く、残り15キロ位は少し真面目に走ることに。

今回スタート・道中と結構一緒だった日本人最高齢のサダサンと一緒にゴールした。一日目こそ暑くて苦労したが、全体としては適当に楽しく走ることが出来たかなと思います。

また今回のネイチャーランでも、多くのことを学ばせて頂いた。

自然（悪天候・悪条件）は人を強くする。 人を優しくするのは、やっぱり人なんだと思った。 さくら守、佐藤良二さん、一緒に走った皆様、スタッフボランティアの皆様、お世話になりありがとうございました。

2018 さくら道国際ネイチャーラン回想録

ゼッケンNo.46

氏名 伊藤 知子

3度目のさくら道。

今年もたくさんの方々にお世話になりました。

実行委員の皆様、ボランティアの皆様、応援して下さった皆様、

温かく手厚いサポートに心から感謝申し上げます。

ランナーの皆様、充実した時間を共有させて頂いた事に心から感謝申し上げます。

ありがとうございました。

前半からの目眩と途中から腫れ出した右膝の痛みに耐えられずNo.30エイドでリタイヤを決めました。絶対に自分からは止めないと決めていただけに虚しくて…
時間が経つにつれて虚しさと悔しさが増しています。

- ・暑さ順応が全然出来なかった事
- ・大会1ヶ月前からの不安材料が大会当日までに無くならなかった事
- ・そして何より心が弱かった事

考えれば考えるほど反省材料はたくさん出できます。

苦い経験となってしまいましたがこの経験をしたからこそ得たものも多く、
さくら道の素晴らしいところを再認識出来たのだと思います。

辛い経験は出来ればしたくはありませんが、この経験は今の私には必要だったと受け止めております。

今は「またさくら道を走りたい！！」と言う気持ちでいっぱいです。

さくら道の舞台に再び上がる日まで、たくさんの経験を積み上げて
行きたいと思います。

そして再びさくら道の舞台に上がれた時には最高の笑顔で佐藤桜に会いたいです。

伊藤 知子

【2018 さくら道国際ネイチャーラン回想録】

ゼッケン No. 47 池田 秀次

昨年今年と2回目のさくら道を走らせて頂き、大会事務局の皆さまをはじめ、多くのボランティアや沿道の応援に支えられ、充実した4日間を過ごせたことを感謝致します。

2回目ということで、昨年とは異なる気持ちでスタートラインに立ちました。

事前に各チェックポイント到達時刻を計画し、今年はエイド滞在時間を減らして、昨年よりも佐藤桜にタッチする(ゴール)する時間を更新するのが目標でした。

完走する目標への準備は調えてきました。今年に入ってからは月の走行距離を500km以上とし、月1回200kmを越える距離をオーバーナイトで走り、寒さや眠さに耐えるカラダ作りをコツコツ積み重ねてきました。

当日の天気予報が真夏の暑さになることを知っていましたが、その耐性が出来ていなかったので、その事だけが不安の要素でした。

エイドで塩分、水分、ビタミンCの補給とカラダを冷やし、日中走りきれば完走出来ると気持ちを切り替えました。

第4組 AM6時9分スタート

スタート直後、いつもよりペースを落として集団の中で暫く走り、信号で追い付いたり追い抜いたりと、時間を気にしながら走り、時間が経つにつれて汗のかく量が増え【No. 13 エイド 67.2km 道の駅 美並】でカラダの異変に気づきました。

熱中症で筋肉が硬直し、胃が食べ物を受け付けつけず、目眩がしてきました。かぶり水をしても状態は変わらず、ここまでは症状が悪化することを経験からわかつていながら、エイドを出発しました。

【No. 21 エイド 106.9km 白鳥ふれあい広場公園】

順位もタイムも落ち、なんとかたどり着きカラダのマッサージと水分補給、長めのトイレ…嘔吐が止まらず暫く動けなくなりました。

ここで終わるわけにはいかない…

松本ゆりさんとエイドを出発。

陽が沈みカラダが冷えて走りやすくなり、少しずつペースを上げて、坂道を気持ちだけで走りましたが、突然嘔吐が襲い道端に倒れて動けなくなってしまいました。

負けるわけにはいかない…前に進まなくては…

吐いては走り、走っては吐きの繰り返し

胃液も出ない状態になり、目の前がグルグル回っていました。

【No. 24 エイド 123.9km 消防高鷲方面隊第3分団第1部 詰所】

もはや立ち上ることや何かを飲み込むことも出来ず、湯かに横になり、松本ゆりさんに先に行って下さい…とお願いし彼女の目標達成を祈りました。

最終ランナーになり、追うランナーも追ってくるランナーもいなくなり、漆立ち上がり次のエイドに向かって走り出しました。

【No. 25 エイド 128.4km ひるがの湿原植物園】リタイア

最終ランナーを分水嶺後のエイドで待ち構えてくれるスタッフの皆様に「本当にありがとうございます」御座いました。皆様には感謝致します。私の目標は達成することが出来ませんでしたが、スタッフや沿道の支えが私をここまで導いてくれました…悔しいですが、一生忘れることのできない人と人との繋がりと優しさを感じることが出来ました」

また、1つ人生の目標が出来ました。

さくら道…これからも目標として走り続けます。

ありがとうございました。

2018 さくら道国際ネイチャーラン回想録

ゼッケンNo.48 氏名 平涼一

主催者ならび大会関係者の方々、ボランティアスタッフの方々、本当にありがとうございました。
三度目の出走となりましたが今年も気持ちよく走らせていただきました。
今年も開会式では素晴らしいランナーのその端っこに入れてもらえていたことに感動しました。
そして閉会式では実行委員長はじめ皆様のいろいろな思いが集まって行われている素晴らしい大会であること再確認させて頂きました。

今回は暑くなる予報で装備は万全に行いました。

ただ、暑いのは苦手ではないので油断してしまいました。

第一CPに着いたときはタイツが塩で真っ白です。

そこから白鳥の第二CPまで苦しました。

筋肉がピクピク、つりそうです。少し歩きを入れても改善しません。

白鳥が遠い！こんなに弱気になったことはありません。頭の中では言い訳を考え始めます。

ただ、本当に強いベテランランナーがまだ後ろにいらっしゃる。の方々に抜かれるまでは望みがある。そう思い前に進みました。

第二CP手前で日没となりました。

日が落ちて空気が冷めてきたらようやくピクピクから解放されました。

水掛ければ良かったのか。そんな判断もできないほど焦っていたようです。

ここからひるがの分水嶺まで登り区間、ピクピクから解放されましたがまだ不安があるので歩きを交えながら慎重にのぼっていきます。

第三CPへ到着この先の白川郷が一番寒いと踏んでウエア着こんでスタート。

放射冷却もなくそれ以上上がりませんでしたが風が出てきたので良かったのかもしれません。

今年は白鳥した白川郷でした。ずっと焦っていましたが昨年は明るくなっていたので少し気持ちが楽になりました。

気温が上がってきそうな雰囲気なので予定より早目にウエアを脱ぎました。

五箇山タクシーで腹ごしらえをしてチームメイトの小泉さんに励まして五箇山に向かいます。

登り始めると10時頃でジリジリした日差しが降り注ぎ先が思いやられます。

ところが、トンネルに入ると冷蔵庫の様で心地よい、一気に生き返りました。

下って大鋸屋に着いたらもうフル1本分！何とかなると思えます。

そして午前中ぬるかった風が、強くなった分涼しさを感じます。

金沢の街に入ってきて嬉しさに包まれます。

今年も何とか佐藤桜まで届きました。

多くの方から沢山の力を頂きました。ありがとうございました。

さくら道ネイチャーラン回想録

ゼッケン番号 49 北海道札幌市 樋口玲貴

さくら道ネイチャーラン 2018 が終わりました。

今年は過去最高の暑い中での大会開催、大会を支えてくれた全ての方たちに感謝申し上げます。

私の今年の大会は 15 番エイド、77 キロ地点で終了しました。短い距離でしたがそれを振り返ります。

大会開催 1 ヶ月前に、腰の激痛で立つことも歩くことも出来なくなってしまいました。医師の診断は「腰痛分離すべり症」ということと、仙骨の疲労骨折も疑われたので MRI を撮ることになりました。幸い疲労骨折はしていませんでした。「本当に走るの？」と医師からも言われました、できるすべてのことをやって挑戦しようと決めました。

「人のためになにかをやりたい」と願った佐藤良二さんが亡くなった同じ年齢での参加はどうしてもやってみたかったからです。

道産子のため暑さは苦手でしょう？と言われたのですが、注意はしていたので、さほど気にはなりませんでした。

昨年一緒にゴールした愛知の服部さんも途中まで一緒に走っていました。一緒に走ってもらいました。

走っている最中には、腰から来る痛みのため、下半身がしびれてしまうときもありましたが、西村先生にマッサージしてもらってずいぶん走れるようになりました。

美並の道の駅を過ぎたときから、あまりにも痛くて足を地面に付けているのか、走っているのか、歩いているのかの感覚が麻痺するような症状になってしまい、足も上がらない状態が続きました。

まともに歩けない状態で 15 番エイドまでたどり着いて、これ以上行くのは困難と判断してリタイアを決めました。

ここからは、バスに乗ってエイドを回っていくのですが、バスに乗るのも降りるのも困難。郡上八幡のエイドで古田先生が「もう少し上手に歩けるように施術して上げるよ」とおっしゃってくださいり、まだ走っているランナーのための

施術のはずなのに、リタイアをした私にもやっていただけて、そのおかげで少し歩けるようになりました。

そこから白鳥庁舎、莊川桜、白川郷とバスは巡り、金沢に行きました。

この大会には今年で4回目でしたが、初めて莊川桜に花が咲いてるのを見ました。やはり立派でした。一生懸命に花を付けて咲いてる姿には感動しました。今度は自分の足で見に来たいなと思いました。

こんな症状なら完走できないかもしれない、完走しなければ、次の年は出ることはできない、だったら回避すべきなのかをギリギリまで悩みましたが、自分の下した判断。悔いはありません。

痛くて苦しいからこそエイドでのみなさんの優しさや一緒に走ってくれたランナーの優しさが一層身に染みました。

そして、「人のためになにかをやりたい」という佐藤良二さんの心境に少しあは近づけたのかもしれません。

一度リタイアをしたら、もう出ることはできない大会、来年はランナーとしての参加はかないませんが、また帰って来ることが許されるなら、もっと強くて優しいランナーになってきたいと思います。またさくら道で会うために。

2018 さくら道国際ネイチャーラン回想録

ゼッケン NO.50 氏名 服部 隆充

まず初めに『さくら道国際ネイチャーラン』やはり毎年ドラマがあり、今年も物凄い経験をさせて頂きました。年々、僕を成長させて頂き貴重な体験をさせて頂き本当に感謝しております。有難うございます。

今年は、ウエイトが例年に比べて 10 キロ程度減った為、本場所一ヶ月前にスピードは出るし稽古も自分が計画したメニューを殆どこなす事が出来て仕上がり具合が過去 4 年と比べて格段に良い状態でした。そんな浮かれた思いが、一ヶ月前のある日にギックリ腰になり、その数日後から、腰から臀部にかけてビリビリ電気が走る状態になってしまい一気に暗転しました。初めは、一週間もすれば治るのでは?なんて安易に考え休足してましたが、日にちが経てども症状が一向に好転しない事から不安、イライラが募るようになり、日々なんとか自分自身の心をコントロールしようと試みるも、故障部が良くならない事からストレスは溜まる一方、時には他人に当たってしまう事もありました。遅ればせながら振り返って深く反省します。症状は改善されないのですが本場所 10 日前に、一体、走ったらどんな状態になるのかを知る為に、3 キロ走 + 3 キロウォークを 2 日間試してみて、3 日目に 7 キロ走ってみました。3 日目は走り出すと、すぐにビリビリ違和感が出ました。状況が全く改善されない事に落胆したのですが、仕方無い悪いなりに本場所に出場し、どうしたら完走出来るのかを探ろう、今出来る準備をシッカリしようと思い直し本場所出場を決意しました。『さくら道国際ネイチャーラン』は、晩年、癌と戦いながらも病院からでも桜を植え続けた佐藤良二さんの意志を引き継いで開催しているのです。動けない身体でもないのだし、作戦をシッカリ立てて挑めば何とか完走出来るのでは?なんて思い出場を決意しました。その後は本場所まで、もう一步も走らないで挑もうとも腹を括りました。結局、故障後は一ヶ月で 13 キロのみのラン稽古で本場所に挑む事になりました。本場所までの準備としては、身体の面はストレッチを毎日入念に行い故障部分を伸ばす、解す事に専念しました。作戦面ではチェックポイントの通過時間、何処が頑張り所か?逆に何処で余力を残す為に歩くか?等々のイメージトレーニングもシッカリ頭に叩き込みました。装備面では、腰に負担が掛るウエストポーチを止め小型のリュックを背負いマッサージクリーム等のケア用品をコンパクトに纏め常に携帯出来るようにして、全ての L エイドに配備する(当日は暑くなる予報だったので OS1 も全ての L エイドに預ける)等々の準備も万全にして当日を迎えました。本場所前にこれだけ戦った『さくら道国際ネイチャーラン』は今回が初めてでした。

そして本場所当日、名古屋城をスタートして、すぐの歩道橋で、早くも腰にビリビリ違和感が発生しましたが、その時、36 時間何とか持ってくれないかなあ~?いや、36 時間この状態で戦うぞと決意を固めました。その後、信号で止まる度に、邪魔にならない所で寝ころんでストレッチをし、適度にマッサージクリームを塗り、一步一步『さくら道』を噛

みしめ腰に負担を掛けないように慎重に走り美濃辺りまで無事と進みました。その先は、オフィシャルのトレーナーさんのマッサージに8回ぐらいお世話になり、二日目の15時ぐらいに、なんとか兼六園まで10キロ辺りまで辿り着きゴールを確信しました。もう間に合うゴール出来る！と言う感情と、何時、腰が悪くなり走れなくなるのか？の不安から解放され安堵した瞬間でした。その後は一步も走れなくなりましたが、今までの道のり同様に、しっかりと『さくら道』を自分の足で噛みしめて歩いて進み無事と兼六園の佐藤桜に今年も辿りつけました。

やっぱり『さくら道』は最高だなあ～。偉大な佐藤良二さんには全く持って及びませんが、こんな状態でも、人間頑張れるんだと教えて頂けたし、また、エイド、応援者と一体感で戦うチーム戦のような雰囲気も例年以上にシッカリと味わえたし、本当に感無量です！

今年も『さくら道国際ネイチャーラン』に参加させて頂き僕は幸せです。

最後になりましたが、大会に携わって下さった方々、応援頂いた方々、僕を支えて頂いた方々、一緒に共走したさくら道ランナーの方々、僕をゴールまで後押し頂き貴重な体験を今年もさせて頂き感謝しています。本当に有難うございました。

2018さくら道国際ネイチャーラン回想録

ゼッケン No. 51 山中 克仁

今年で5回目の参加です。今年もなんとか完走者の一員になれました。

運営・ボランティアの皆様、一緒に走ったランナーの皆様、そして友人・家族、皆様のお陰で最後まで諦めず、心が折れかからずも頑張りました。

スタートからいつも通り、自分の気持ちの良いペースでドンドン進みます。20キロ過ぎにはトップ集団（3人）を走っていました。3人でトップを走っていることで、テンションMAX、良い思い出が作れたと、写真撮ったり話茶話茶浮かれていました。気温がドンドン上昇、エリートランナーさんも自重してなかなか追いついてきません。結局、岐阜県に入るまでトップでした。

みちくさ館エイドで、急に吐き気がして、うずくまってしまいました。熱中症・・・気持ちが悪く、しかもやたら眠い。また日頃の練習不足もあり、60キロ過ぎて足がパンパンになり、走れなくなりました。美並のエイドでマッサージをして貰おうとなんとかエイドに着きましたが、整体師さんが見当たりません。連絡を取ってもらい先を急ぎます。途中で整体師さんが追いつき道端でマッサージして貰いました。助かりました。

それからは奥の手『ストカー走法』・・・リズムの合うランナーを見つけては「後ろ付いていいですか？」と断りを入れて、ある程度の間隔を取って後を付いて行きました。何人かのストカーをしながら、なんとか白鳥エイドに着きました。

夜間区間になってしまっても気持ち悪く何も食べられず、水分を口に含む程度で兎に角前に進みます。エイドのみなさんに心配されるも、愛想笑いも出来なかったと思います。トイレで何度も吐いてる時にはリタイアもよぎりましたが、僕にはリタイア出来ない理由があります。

娘が『これで今度のさくら道完走してね』ってバイト代でシューズを買ってくれました。2万円以上もするシューズです。絶対に完走しないといけません。

朝、39エイド五箇山タクシーでは、楽しみにしていたカレーは1口も食べられず、またトンネルでの2回の転倒もありましたがなんとか足だけは動きます。娘のシューズのお陰です。次のエイドだけを目指し前に進みました。

今年もゴールにはシューズをプレゼントしてくれた娘じゃない方の娘（金沢在住）が、笑顔で出迎えてくれました。

また来年、走りたいです。

2018さくら道国際ネイチャーラン回想録

ゼッケン 52

氏名 秋山茂則

2018年さくら道国際ネイチャーラン。今年も悶絶させて頂きありがとうございました。

やはりネイチャーランと言うだけあって今年も大きなドラマが有りました。なんとまだ4月だというのに気温30℃越えという高温でのマラソンに体が順応出来ずに多くのベテランランナーが苦戦！ひ弱な私も同様に悪戦苦闘の連続でした。

毎年の事ですが、終始閑門時間との闘いを余儀なくされますが、何とか諦めずに完走出来ました。いえ実は、途中で諦めてしまい失意の中にありました。しかし、僅かな望みを後押ししてくださる方々が居られたお蔭で気持ちが転換して、終わったハズの体の何処にそんなパワーが残っていたのかと いう程、復活することが出来たのです。

人間の心と体というものは何かのきっかけで復活するものなんですね。応援して下さるボランティアの方や大会スタッフの皆様とのコミュニケーション、また選手同士の励ましが、ゴールに繋がっているのだなということが理解できた今年の大会でした。

レースを振り返って

スタート ウエーブスタート3組 6:06分

例年なら肌寒くビニール袋を被っているランナーが多いのに今年は全く寒くありませんでした。

左の股関節、臀部筋肉痛はあるのですが、60キロ超えれば無くなるレベル。30キロ越えた辺りで何でもないようなところで転倒して両手の手の平と左膝横をすり剥きました。手のひらは何カ所も皮がめくれ痛い、脚も痛いが走行可能だったのですぐに復帰出来ました。

CP1 67キロ地点 7時間37分経過 残り53分

酷い暑さと太陽光線で熱中症となり意識が朦朧としたため、少し歩いた箇所も有った様ですがはっきり記憶にありません。ただ例年より早く夕日となったので遅れているのは明白です。気温が下がってきたのスピードを上げるのですが、日が落ちてしまい歩道の面が見えないので転倒しない様に足を高めに挙げて走りました。

CP2 107キロ 11時間25分経過 残り41分

ここから登り坂が続くので少し食べ物を取りました。おかゆだったか？毎年食べ物を嘔吐すので今年はお腹が空くまで食べない作戦。脚に血液が必要な時に胃に食べ物が入ると胃に回る血液が少ないので消化が悪いし、胃酸が強くなり悪循環するのではないか？また、食べないと走れないと思いエイド毎に食べていると胃酸が出っ放しになり胃酸過多を起こし嘔吐するのだと誰かに教えて貰ったので最近はこれを実践しています。

長距離ランナーならマラソン中も日常生活と同じ考え方で朝昼晩と食事して途中と夜中はお腹が空くまで食べない。この方式に変えてから嘔吐が実際に無くなっています。食べなくとも走れる体の様ですね。嘔吐する人は是非お試しください。但し、ガス欠のリスクはあるのでダッシュする時は補給が必要かな？

CP3 143km 17時間43分 残り23分

夜の峠越えでは昼間の疲れで何度も睡魔に襲われその都度失速を繰り返していました。油断すれば次の関門に間に合わない可能性があるので10キロ手前ぐらいからダッシュをかけました。ダッシュと言って脚が痛いのでキロ8分なら1分縮めてキロ7分に…という感じで10キロで10分間の短縮作戦。

CP4 173km 24時間12分 残り24分

マッサージの先生が居なかつたので自分で脚を揉んでからスタート。いくつもの長いトンネルを走りながら五箇山のふもとのエイドに10時10分に到着。次のエイドまで登り5km歩いて1時間、そして更にその先の大鋸屋のCPまで10km1時間15分で走れるのか！ここに来て疲労もあり追い詰められた感もあり、心に諦めムードが出てしまいました。

五箇山の40番エイドでリタイヤをするといつたら「全然間に合うからすぐ行って！」とエイドの知り合いの方に追い出されました。時計を見るとまだ11時15分でした。ふと我に返り行けるかも？と再び走りだした。頂上の6キロもあるトンネルに入ると風があり空気が冷たくて気持ちが良かつた。気が付いたらキロ5分近いペースでこのトンネル抜けっていました。後は4キロの急な下りなので間に合いそうでした。

CP4 212km 30時間10分 残り26分

余裕で間に合つた。やれば出来るじゃないかって自分でもびっくりした。が、残り38キロ5時間30分を狙うと1時間7キロとしてギリギリであることに気付いて少しでも早く出ないとと思い休憩もそこそこでスタート。とにかく止まらない様に走り続けました。福光エイドに到着。うどんを頂きすぐにスタート。

その後に強烈な長い登りが有ることをすっかり忘れていて1時間に7キロも進めていなかった。最後のエイドに17時に到着。残り1時間で6キロぐらいと思っていたらなんと7.6キロあることが判明。これはヤバいということで再びダッシュを掛けたのですが、補給が足らないので次第にフラフラとし始めてハンガーノックを起こしそうなので少しスピードを抑えて走り、やっと兼六園に到着。

ゴール 35時間51分

兼六園の登り坂に到着。良かったもうすぐ18時、ウェーブスタートなので6分は遅れてもいいわけですが18時までにゴールしたかったので走って登りました。諦めなくて本当に良かった。五箇山を登っている時に「これで5年続いたさくら道が終わるのか！」と嘆いていたのが嘘の様にゴール出来たのでした。

大会スタッフの皆様、そしてボランティアの皆様、大変ありがとうございました。

さくら道国際ネイチャーランの様々なご発展をお祈りいたします。

以上

2018 さくら道国際ネイチャーラン回想録

ゼッケンNo. 53 氏名 黒田俊幸

今年も参加させて頂きありがとうございました。まだ、からだの節々が痛い中、回想録を書いています。

今年は、高温、晴天の予想のもと厳しいランが予想され、エイドへの配置用品も、防寒具よりエネルギー源に重点を置きました。

今回で3回目になり、少し余裕がでてきたのか多少楽しむことができ、また大いに苦しむこともできました。

例年になく寒くない中、多くの人に声援を受けスタートしました。いつもはすぐにトップランナーに抜かれますが、今年は高温で皆速度を落としているせいか、一宮あたりまではついつい飛ばしてしまい、3人で先頭を気持ちよく走っていました。この、自分の実力を考えていない走りが後半の苦痛を増強しました。第1CPくらいから、例年になく足が動かなくなり、時々歩きながらのrunになってしまいました。その分、エイドスタッフの支援がありがたく思えました。昨年までは掛水はしませんでしたが、今回は、できるところでは、すべりました。無いところでは、トイレの手洗いの水でしました。体温を下げることも大切なので、できたら昼に走ることとなるすべてのエイドには、高温時には掛水があるとありがたいです。また、氷もありがたかったです。第2CP過ぎからもペースが上がりず、時々歩きながらのrunで、大変苦しいですが、この苦しさが自分にとってのさくら道の楽しみでもあります。みんなの温かい声援をうけながら喘ぎながら走ったり、歩いたり、マッサージ・ストレッチを受けたり十分にさくら道を満喫しました。NO.28 エイドでは、例年になく美しい姿で莊川桜が迎えてくれました。莊川桜がある限りはさくら道も続いてほしいものです。48エイドを過ぎるとほとんど歩きとなってしまいましたがゴール後は、歩くのもままならなくなりました。

過去になくタフなrunでしたが、大きな事故もなく、runが終了できたのも、実行委員・運営委員・ボランティア・声援を送っていただいた方々・ほか、関係各位・参加ランナーみんなの力の結集です。日本で行われる長距離ランの中でもNO.1の大会だと思います。そんな大会に参加させていただいて大変感謝していますし、これからも関わいたらと思います。

皆様、本当にありがとうございました。

2018 さくら道国際ネイチャーラン回想録

ゼッケンNo.54 姓名 太田哲也

今年もさくら道国際ネイチャーランに参加させて頂きました。昨年のレースを振り返り、昼間元気張り過ぎると夜間眠くなるのでペースを抑えて走りましたが、今年は気温も高く30°Cになったとレース後に聞きビックリしました。

50km位から右膝の外側に痛みがあり、15エイトで一度マッサージをして頂きリスタートしますが、今度は熱中症なのか嘔吐して補給してもすぐ戻してしまい身体が動かなくなり、それ以降は回復をしながら歩いたり走ったりと辛い道のりとなりました。

途中、一緒に走ったランナーと励まし合ながら進みましたか力及ばず道の駅白鳥にてリタイアしました。

今回兼六園の佐藤様まで佐藤良二さんの遺志を自分の足で届ける事が出来ず申し訳ない気持ちでいっぱいです。

大会関係者の皆様、ボランティアスタッフの皆様大変お世話になりました、ありがとうございました。

又、いつか走れる事を楽しみにしています。

2018 さくら道国際ネイチャーラン回想録

セッケンNo. 55

氏名 松本 貴宏

今年は4回目の参加をさせていただきました。今年はいつもより暑かったみたいなのですが、毎度ながらヨロヨロになりながらも無事に佐藤桜まで辿りつくことができました。日中の暑いなか、また夜の寒い中でも献身的にサポート頂いたボランティアや運営スタッフのみなさんをはじめ、沿道からの熱心な応援、長い道中を一緒にがんばったランナーのみなさん、そしてゴールで待ってくれていた家族のおかげ様だなあ、と、今はただただ感謝の念がこみ上げてきます。

スタートの朝、いつもの本丸御殿前の広場でスタートラインに立ち、正面の石垣を眺めながらこれまでの色々なことを思い出し今ここに立っていられることをただ感謝していました。いつもここに来るまでの道のりは思い通りにはならないのですが、この場に立っていられること自体が有難いことだと思うようになっていました。

号砲を受けてすがすがしい朝の正門をくぐり抜け、長い旅が始まりました。今回は気温が上がることは分かっていたのですが、自分の身体の感覚に任せていつものペースで前進することにしました。随所のエイドで氷をいただくことができ、帽子の中に入れてひとときの涼を楽しみながら暑さをしのぎ進んでいきました。エイド独自の工夫を凝らした特色あるおもてなしも健在で、1年ぶりの再会を楽しみながら次へと進むことができました。

今年は春先に暖かい気候が続いたのか、いつも勇気づけてくれる道中の桜の花は昼間に見ることはできませんでした。その代わり、疲れてきたころに本部車が通りかかり、『がんばれ！』の声をかけていただき復活を繰り返すのですが、今年は特に一般車からの子供たちの声援がとても多くて、折れそうな心を随所で助けられるとともに、さくら道の存在が身近になってきているのかなと感じていました。

白鳥あたりからは夜間走となりましたが、今年はほとんど寒くなく快適な走行が続きました。それでも標高が上がってくると暖かいものが恋しくなり、おでんやホットコーヒー、スープなど、暗闇の中での明かりに浮かぶエイドステーションでのおもてなしのがいがいつもながらオアシスとなりました。

莊川桜まで辿りつくと、これまで見たことがないくらい綺麗に咲き誇っている姿に元気づけられました。とはいいうものの、ここから先はいつも足が重たくなってくるところ。さらさら館を過ぎると、いよいよ歩きが交じってきて周りのランナーに元気づけられながらも粘りの走り(歩き?)で五箇山タクシーへ。名物カレーを頂く気力と胃力もないまま、五箇山トンネルへの激坂に突入。こんなに急だっけ?と思いながら、走って登った過去を懐かしみつつフラフラになりながら登る。涼しいはずの五箇山トンネルもいつになく長く感じ、抜けた先には雄大な砺波平野を眺めながらユックリ歩きで満喫しながら下りました(走れませんでした…)

福光を過ぎると、疲れか眠気からか、何故いま前進しようとしているのか分からなくなる自分が出てくるのですが、最近はそれも慣れてきて自分の心と体に相談しつつマイペースで進みました。ここまで来ても皆さんしっかりと足取りでマイペースで走り続けられる方も多く、自分はまだまだなあと思いつながらゆっくり進みました。森本から先はほぼ歩きとなりましたが、いつもの花道を、ここまで道のりを振り返りつつ進みました。そして佐藤桜は、いつもと変わらぬ姿でそこに待ってくれていました。

翌朝、白鳥では宿の前がコースで通過した156号線の前でした。一昨日の頑張っている自分がそこに居るよう思い出されました。宿の前の桜には、『太平洋と日本海を桜でつなごう』のプレートがあり、これも佐藤さんの想いが込められた桜なのかなと嬉しい気持ちになりました。

閉会式で語られた、受けた恩を社会に返すことについて自分には何ができるだろうと考えさせられつつ、気持ちを新たにまた一年頑張っていこうと思うことができました。今年もどうもありがとうございました。

2018 さくら道国際ネイチャーラン回想録

ゼッケンNo. 57 氏名 竹尾 利行

今年はリタイアしてしまいました。色々考え反省してみても、やはり準備不足、力不足で

す。昨年から心掛けていた。慌てない、焦らない、諦めない事も忘れていました。参加決

定を出して頂いたスタッフの方々、ボランティアの方々申し訳ありません。そして、完走

されたランナーの皆さんおめでとうございます。いつか、また皆さんとさくら道を走る事

が出来たら幸せです。

2018 さくら道国際ネイチャーラン回想録

ゼッケンNo. 58 氏名 古山 敏之 (ス回目)

昨年に続き、選考して下さり、有難うございます。

初出場の昨年。目標の一つであつた「さくら道国際ネイチャーラン」の舞台に立てることからただただ夢中でゴールの「佐藤桜」を目指しました。

少し気持ちが違ったス回目の今年。「さくら道ランナー」としての義務を感じました。

それはランナーの鏡であること。

コミを捨てながたり、交通ルールを守るのは当然のこと。

どんなに苦くても、応援には笑顔で応えること。

関門に間に合わないのは仕方ありませんが、それまでは諦めずゴールを目指し続けること。

今年もレース中には心に響くことが、たくさんありました。

エイドに近づく時、まるで伝言ゲームのようにゼンケンNOを伝えて下さる。

一秒でも早く、預けた荷物を渡るようにと、心から有難うございます。

初日の風間は自分の弱点である暑さに見舞われました…。

早く速みたい気持ちを抑え、「今は我慢、陽が沈むまで待て」とすうと言ひ聞かせた。

70kmくらいから、苦しそうにするランナーを目の当たりにしていく。

「ファイトです」と声を掛けながら進む。

夜になると、T=110kmあたり。

「123kmのエイドでリタイアしようと思います」というランナーと併走する。

「何言ってろんですか！ここに来たくても出られないから人達がいるんです。自分から止めちゃダメです。

まだ時間はあります、それに走れてろじゃないですか!!」思わず叫んでいた。

説教なんてものではなく、それは自分に言い聞かせる言葉でもあった。

私自身 初出場の前に、ス慶應選しています。

朝になると、173km白川御エイドの後のトンネル内で計測バンドを掉了。

見ると海外ランナーのゼンケンNO。

「きっと不安だろう」次のエイドでスタッフの方に預けようと思った。

次のエイド到着直前「ゼンケン 000 の方がいますか？」と叫ぶと、スタッフの方がそのランナーを見つけて下さった。

言葉は分からなくなってしまった、その海外ランナーの方の感謝は伝わってきた。

また互いにゴールを目指そうという気持ちも伝わってきた。本当に有難いご縁

国籍なんて関係ない、世界の平和になれば良いと思う。

200km以降は正面突いていなかった。

エイドで泣きながら「有難うございます」と叫ぶのが精一杯だった。

ゴールしたのではなく、ゴールさせてもらつたのだと感じた 250km

すべての方々との関わりのご縁に心から有難うございます。

2018 さくら道国際ネイチャーラン回想録

ゼッケンNo 59 氏名 横口裕之

レースは各 CP をギリギリで通過し、最終 CP『大鋸屋』からは最終ランナーになつてしましました。

回想録では、体験して初めて分かった最終ランナーの重責と葛藤について話したいと思います(笑)

他のレースでは制限時間が厳しくなった時、エイドの方には大変失礼で恐縮ですが、ゼッケンナンバーだけを告げて(またはチェックだけ済ませて)通り過ぎることもあったんですが、

今回は最終ランナーとして、

遠くから僕の姿を探し、僕を見つけると喜んで手招きしてエイドに導いてくださり、体調を気遣ってくださるボランティアの皆さんを冷たく通り過ぎることにとても抵抗がありました。

ゴール手前の No.47 エイドでは、エイドに寄るには信号が 2 つ、青に変わると待たなければならない状況で、そんな余裕は今の僕には絶対無いと分かっていても、やせ我慢してエイドに寄り、ジュースを 1 杯もらい、『すみませんが制限時間が危ないのでもう行きます』なんて言っていた馬鹿正直な自分が甘かったです。

最後、飛ばしに飛ばしたんですが、ゴール制限時間 18 時 3 分を 3 分オーバーしてしまいました。

あゝなんて事なんでしょう！！

喜劇です(爆)

次回機会があれば、最終ランナーにならないようにもうちょっと速く走ろうと思います(笑)

2018 さくら道国際ネイチャーラン回想録

ゼッケンNo. 60

氏名 尾崎 陽一

昨年に続いて2度目の参加をさせていただきました。

大会実行委員並びにボランティアスタッフの皆様、大会前から大会中、大会終了後解散まで

今年も大変お世話になりました。

昨年の初出走ではトラブルも多く、何とか完走は果たしたもの本当に苦しいレースでした。

今年も選出していただいて出走させていただけるのが決まった時から昨年の反省を踏まえて

今回は絶対に満足できるレースにしようと懸命に準備してレースに臨みました。

結果として今年は最初から最後まで本当に気持ちよく走ることができました。

一番の思い出は青谷さんと美並の第1CPからゴールまで180km以上に及んで並走させて

いただいたことです。(ほとんど私が頼り切って助けていただいてばかりでしたが...)

昨年とは全く違う展開でレースを走れて、二人でゴールできたことは一生の思い出です。

開会式からの大会期間4日間は、一年でこの大会でしかお会いできない超ウルトラの先輩方と

お会いして一緒にできる同窓会のような雰囲気で、本当に濃密で楽しい時間でした。

今年もこの先ずっと心に残る時間を過ごせたのも、この大会に携わる全ての方々のおかげと

深く感謝しています。 ありがとうございました。

ゼッケンNo.61 氏名 遠藤 賢児

昨年に引き続き今回2回目の「さくら道」を完走させて頂くことができました。今年は、さくら道の一ヶ月前にケガをしてしまうというアクシデント。そしてさらに悪いことに、さくら道の11日前に親父が危篤状態となり、「医師からはここ数日がヤマです」と言われて何をどうすればよいのか判らず、付添やら、病院からの急変による呼出しやらで、何日か緊張状態が続いてさくら道の出走は諦めざるを得ない状況となっていました。そんな中で、地元岐阜のさくら道ランナーの大西さんからの励ましの言葉が心の支えとなりました本当にありがとうございました。最終的に、家族から条件付きで出走することが可能となりました。郡上生まれ郡上育ちの親父にとっても、さくら道コースの156号線沿いは、これまで何百何千回も通った思い入れのある道でもあり、絶対完走するぞ!という想いが一層強くなりました。

レース当日、名古屋城のスタートラインに立った時は、正直何とも言えない複雑な気持ちでしたが、36時間後までに必ず兼六園まで辿り着いて完走証を持って帰ることを強く決心しました。スタートから暫くして天気予報通りぐんぐん気温が上がり暑い日となりましたが、急がず慌てずこんこんと前に進みます。しかし、いつもと違うシューズが原因なのか、第7エイドでシューズを脱ぐと早々に両足に水膨れが出来てしまい水を抜きました。ここから、156号線を北上しひるがの高原までは勝手知ったる道で、エイドボランティアの皆さんから元気を貰ったり、ローカルな話で盛り上がったりと楽しく走ることができました。途中、愛知の服部さんからは擦れに効くという軟膏を分けて頂いたりと改めて共走を感じました。第3CPの莊川桜へは制限時間の40分前に到着、ライトアップした夜桜がとても素晴らしい、またここからの下りの道中の満天の星空はとても美しかったです。夜が明けて、第4CPの道の駅白川郷へは制限時間の30分前に到着、第5CPの大鋸屋へは制限時間の20分前に到着と、段々と制限時間が迫ってきました。本来ならばここでかなり焦る所なんですが、岐阜の重鎮のO川さんの背中を見失わないようこれまで走ってきて、最後まで見失わなければ時間内に兼六園まで行けると確信し前に進みました。兼六園の入口付近で、見ず知らずの観光客の方から、「遠藤さんがんばってー!」とのエールのお言葉を頂く、多分この立派なゼッケンを見て声援してくれたと思いますが、とても嬉しかったです。ゴールの佐藤桜にタッチした時は、何とも言えない緊張感から解放されてここ最近味わったことのない安堵と充実、達成感が溢れました。

最後に大会関係者、及び700名を超えるスタッフやボランティアの皆様、沿道で応援した下さった皆様には感謝の言葉しかありません。また、最後の最後まで気にかけて下さった、さくら道ランナーの大西さん本当にありがとうございました。

成功は失敗の素。また、出直します！

No 64 川畠 宇三郎

今回は、私の周りでガンを患った人が多発した。正月明けに93才のお袋が子宮ガンになり、大雪で列車の運行もままならない中、故郷小松の病院に見舞った。その後の経過は順調で今の所、再発したとの連絡はない。

その後しばらくして、息子がガンであることが発覚した。

その一週間前にフィアンセの両親と、結婚前の顔合わせをしたばかりであった。

そして、すぐに婚約の解消。一ヶ月後に手術と慌ただしく時間がすぎた。手術は14時間余りかけ無事に終了。

今は再発防止の為、陽子線治療を行っている。

しかしホットしたのも束の間、今度は愛犬のポコ(ボメラニアン)がリンパ腫となってしまった。

急にエサを食べなくなったのだが、最初の頃は一緒に飼っている柴犬のエサを盗み食いして、口が肥えたのかと思っていた。しかし3日経っても食べず、寝込むようになった。さすがにこれは病気だと思い動物病院に連れて行くとリンパ腫と判明した。手術での対応は出来ないとの事で、抗がん剤での治療となつた。

苦しそうなポコを見ていると私も思わず涙が出てしまう。彼には会社でストレスが溜まった時など何度も癌された。そんあこともあり、高額な治療費が掛かるが、出来るだけの事はしてやりたかった。今は数回の抗がん剤の投与で多少持ち直してくれ、とりあえず一命は取り留めている。

しかし抗がん剤も効かなくなり、だんだんと弱って行くという……

そして、当の私も大腸がん検診で便に血の混入が認められ再診が必要だと宣告されてしまった。でも、さくら道を次週に控えていたので、再診は終わってからとした。(便再診の結果、洗浄のやり過ぎでの粘膜切れだった。(笑)

こんな風に、私の周りで、ガンの発症が多発し、気持ちちはドン底だった。

さくら道本番は近づいてくるのに、こんなことでは完走できない。でも、彼らに私の想いを伝えるとしたら「完走することしかない」と気持ちを切り替えた。息子やポコの介護の合間を見つけて練習した。少なくとも去年より100kは増やしたかった。幸い天気も安定していたので、距離は計画的にこなした。しかし結果的にはぜんぜん足りなかつたのだが……

そして、さくら道本番、この二日間は30°C近い気温になるという。でも、暑さは好きな方だったのでなんとかなるだろうと、タカをくくっていた。しかし不安もあったのでサプリメントの配置は去年より増やした。スタートしてからも発汗を押さえる為、薄着をし、ペースも最低完走ペースの7.5分/kを行つた。

一宮に入る頃には、最終組のランナーにも抜かれ、後ろにはあと数人という順位になってしまった。でも、これまでの経験で大崩れしなければこのペースで白鳥に着けるとい自信はあり、あせりは無かった。しかし、「この暑さ、いつもと違うな」と思ってきたのは、美濃を過ぎてからだった。名だたるランナーが苦労しているぞ、という情報が入ってくる。改めてしっかり補給しなければとサプリを入れるが、自分の胃もまいっている感じだ。なんとか2:30頃に、道の駅美並に入った。予定通りではあったが欲を言えばというところはあった。ビールを飲みたかったが、あいにくここには無いということでチェック後すぐに歩き出す。その後もエイドで欲しいものは暑さのせいで売り切れ状態。郡上の手前で越田さんに追いついた。その時「このペースだと白鳥は微妙だぞ」とアドバイス。私は越田さんより早いスタートなので、なおさら前に居なければいけない。そんな気持ちもあり、少しペースを上げたのが失敗だった。陸橋で国道を横断する時、右ふくらはぎに少し痛みが走った。でもなんとか走れる。しかし郡上を過ぎた所で、また痛みが走った。座ってマッサージをしていたら、越田さんに抜かれ、陸橋の事を話すと「手前の信号で渡らん」とアドバイスを貰うが後の祭り。

次のエイドまで行くと「大丈夫、行ける」と勧まされる。去年もエイドの勧までなんとかゴールできたので、「よし、今回も」と気合を入れ直し出発する。おばあちゃんのエイドで元気をもらい、薄暗くなった道を白鳥に向かって走り出す。途中、韓国の選手に追いつき一緒に白鳥を目指す。しかし、しばらく行って残り3kぐらいのところで、不覚にも痛めている右足が石車に乗ってしまった。同時に電気の様な痛みが走り、動けなくなってしまった。

その時、頭を横切ったのは「終った、これでリタイヤ。かあちゃん、しようへい、ポコ申し訳ない」と書う思いだった。

回収車で金沢に行き、丸一日時間を潰すが、その長いこと。ビックの足ではなんともできないが、悔しい思いが何度も込み上げてきた。何でこんなことになったんだろう？去年より練習量は増やしたのに……

色々考えてみたが、これまでのギリギリゴールの成功体験で油断していた。との結論に至った。「練習は裏切らない」この単純な理屈が身に沁みた様道になってしまった。

私の年齢、走力からすれば、もう次は無いかも知れない。この後、何を目標にして行こうか？まだ、落ち着くのは早いし、とかネガティブな事ばかり頭に浮かんで来る。寝転がりながらそんな事を考えていると、ゴールの閑門時間が迫り、速報で友達や、先輩がゴールした！との情報が入ってくる。先輩は68才、その先輩を見てると「まだチャンスはある、俺にはさくら道しかないんだ！」今回の失敗を糧にもう一度やり直そう。」と、闘志が湧いてきた。

帰宿したその日、整形外科で見てもらった結果、幸い軽い肉離れで、しばらく安静にしてれば治るとの事。

3週間経った今、痛みは無いが、5月一杯はゆっくりし、その後ボチボチと考えている。そして、来年はボランティアをやって、2年後に帰れるよう様虚に練習に取り組もうと考えている。その時は、よろしくお願ひします。

*この原稿を推敲している5/22朝、ポコは12年の短い生涯を全うし、天国に召されました。

その寝顔は安らかで、「しようへい、おやじ(私)、オレの分もしっかりと生きててくれよ」と言つてはいるようでした。

2018 さくら道国際ネイチャーラン回想録

ゼッケン No. 65 氏名 陶山 和彦

初めての最終ウェーブでのスタート。周りは憧れていた凄いランナーばかり。ペースに巻き込まれないようスタート後すぐに最後尾へ。昼間は力を溜め、走りやすくなる夜に頑張ること、周りは気にせず自分のペースで進むこと、自分に言い聞かせゆっくり進みました。序盤は暑さもあまり気にならず順調に走行。40km ぐらいで、気づけば前後には凄いランナーばかり。マズイ、調子に乗ってたか？でも十分余裕があり、これが今の自分のペースと信じペースは落とさずそのまま進みました。CP1 辺りで少しきつくなっていましたが、まだペースは落とさず。周りの顔ぶれは変わらず。この時点で周りを意識していなかったという嘘になります。びびるな、行け行け!! 自分を鼓舞して進みました。最初のプランはどこに行った？夜頑張りやいいのに。80km ぐらいから足を振り始め、足の状態に合わせたペースに。夕方 CP2 白鳥を過ぎても体温が下がらず我慢の走り。ひるがのに向かう登りが始まってから涼しさを感じ始めました。23~24 エイド間は 120km の間で一番足が軽く感じ、いい走りができました。前回も 150km ぐらいで起こった不思議な復活、人間の体は凄いなと思いました。残り半分、行ける!!。調子に乗って 24 エイドはタッチ&ゴー。防寒着も取らず薄手のアームカバーだけ持ってすぐに出発。24~25 エイド間で呼吸がうまく出来なくなりました。でも足は動く、行け行け！登りで歩くのは嫌いなので強引に進みました。雑な走りだなあ。なんとか 25 エイドひるがのに到着、その後、過呼吸・足の痺れ・嘔気・体の震えなど。トレーナーの方に体を整えて頂き体は持ち直しました。その間に汗冷えで体も固まり、戦意喪失。過去の苦しんだ記憶が重なり、びびってエイドから出られなくなってしまいました。1時間前には残り 120km 行ける！と思えたのに、6km 先の次のエイドまでが不可能な距離に感じていました。客観的には全くリタイアする状況じゃないのは分かりましたが。弱い。

収容されたバスの中から、夜中じゅう走り続ける選手やボランティアスタッフの姿を見ている中で、大切な気づきがいくつかありました。この先、本当に大事にしていきたいことです。

最終日の朝、佐藤良二さんの顕彰碑の前で、さくら道の再挑戦を決意しました。次に走れるのは何年後になるか分かりませんが、少しは成長して戻ってきたいと思います。最後に良二さんのお墓の前で、3回もここに居られたことの感謝を伝え、今年のさくら道を終えました。

さくら道が終わって1ヶ月が経過しました。今一番やりたいことは、逃げ出してしまったひるがのから兼六園までの区間をきっちり走り直すこと、その足で（これは以前からやりたかったのですが）能登半島輪島まで走ることです。平松先生が輪島に持ち帰った良二さんの桜を訪ねること、もし良二さんが長生きされていたら、きっと延びていた金沢から先のさくら道を自分の足でつなぐこと。実現したいと思います。

加納さん、あの状態でレースに戻って行かれた姿は一生忘れません。（ストーブの手形も）

2017年のさくら道。スタート地点の名古屋城で参加ランナーを見送る。皆輝いて見えて羨ましい。やっぱり自分はこの大会と大会に関わる人たちが好きなのだろうと実感する。選考されるかどうかも分からぬのに「来年は出場する」と一緒にスタートを見送っていた星川さんと約束。

そして今年。この場所にまた戻ってくることができた喜びは大きい。2年前に出場した時と同じ第7組でのスタート。私の走行速度だと、なかなか前の組でスタートしたランナーに追いつくことができない。寂しいけれど、大会4週間前に右アキレス腱の痛みが出てからあまり走っておらず、白鳥までは練習だと思ってマイペースで行こうと決めていたので、焦らずゆっくり進む。

気候が暑かったせいか、予定よりもさらにペースを落とすことになった。第11エイドでは、古山さんと吉岡さんがスタッフをされていて「昼間は無理せずに脚を残しておいた方がいい」とアドバイスを受ける。経験あるお二人からの言葉には説得力がある。ゆっくりでも焦らなくていいと思えた。ここでは、西瓜を15切れくらいは平らげたのではないかと思う。夢中になって食べていて塩をつけるのを忘れていたがそれでも美味しい！

第1CP道の駅美並では多くのランナーがぐったりしていた。その中にマッサージを受ける星川さんの姿があった。「200km位までには追いつくから」と言われ、こんな序盤で自分が先行するのはおかしいと思いながらも、追いついてくることを信じてエイドを後にした。まさか、この後にリタイアの話を聞くなんてこの時は想えていなかったのだが。

郡上市の気温計は30°Cを示し、エイドでアームカバーとBuffを十分に濡らしてもすぐに乾いてしまう気候。春…じゃないなと苦笑するしかない。第19エイドでは、よのさんの握手に迎えられて心が和む。と同時に今まで感じた事のない腹部の捻じれるような痛みに耐えかねて、エイドの裏で少し仰向けになる。陽が落ちて暑さは和らいでくるだろうが、この痛みは走りにも影響するのでどうにかしたかった。

第2CP白鳥でマッサージを受け、夜間走行用の装備に切り替え、ここからが本番だと言い聞かせる。脚の調子は問題ないが、腹部の痛みと胃の調子が良くない。不調に対して良い対処方法が思いつかないまま、兎に角進むしかないと開き直る。ひるがの分水嶺まで登り切ると、陶山さんが居てリタイアすると言い、また、星川さんがリタイアしたという情報も耳にした。今回目標にしていた二人のリタイアを立て続けに聞いて寂しかった。一方で、同時に嬉しい出来事もあった。以前に某マラソン大会の帰りの電車で偶然一緒になった方が、ひるがのでスタッフされていたのだ。「どんどん順位を上げていって凄いね！」と笑顔で声をかけてくださった。さくら道が繋いでくれた縁を感じたし、ゴールまで楽しみぬくんだと力が湧いてきた。

莊川桜は過去に参加した2回と比べると、満開で盛大にライトアップされていた。じつ

くり観たいけれど、身体が動いていたし、先に進もうという気持ちの方が強い。第31エイドの平瀬温泉では先行するランナーと到着時刻を確認。20人強のランナーがいただろうか。あの人に追いつきたい、その気持ちがさらに自分の気持ちを高めてくれる。追いつくランナーの様子は様々で、笑顔いっぱいでもまだ元気そうな人もいれば、声をかけても意識が曖昧になっているのか反応が少ない人もいた。長い道のりだからこそ、強いランナーでも好不調の波があるのだと実感した。

第39エイド五箇山タクシーに到着する前に辺りは大分明るくなってきた。以前に出場した2回はいずれも五箇山トンネルまでの上りをやり過ごしながら2日目の朝を迎えていたので、やっぱり今年は苦しんでいると改めて認識した。楽しみにしていたカレーを食べる気も起きない。ただし、到着順位はこの時点で9番目。苦しいのは自分だけではないと分かること、今できることをしっかりとやり切るというシンプルな答えに行き着く。

第44エイドの福光では、エイドの手前で注文を聞いてくれて、うどんを頼んだ。ささら館でもらった胃薬が漸く効き出した頃合いで、うどんが胃に心地よくしみて美味しかった。その事を伝えると学生?のスタッフさんはとても喜んでくれた。喜んだ姿を見ることでまたこちらも元気になる。ありがとうという気持ちが伝わって嬉しかった。良い循環だ。

五箇山トンネルからの下り坂が終わってから、時折左膝がキリキリと痛むし、再び暑さが出てきて思うようにペースは上がらない。だけど、兼六園を目指せること自体が幸せだった。2年前は台風の影響により、走りたくても走ることができなかつたのだから。2年前はラストスパートに備えて脚を温存していたが、今年は今にも脚が轢りそうで限界に近い。それでも最後まで粘り強くいけたのではないかと思う。

初めてで無我夢中でワクワクしながら駆け抜けた2015年、大会中止になり少しやり残しを感じた2016年、そして満開の莊川桜に迎えられたものの暑さに苦しんだ今年。それぞれ感じる事は違うけれど、このさくら道を走ることを通して感じる「繋がり」は強くなった気がする。この繋がりに感謝し、絶やさずに育てていきたいと強く思う。

2018 さくら道国際ネイチャーラン回想録

ゼッケン N. 67

氏名 五十嵐 みよ

今年もさくら道国際ネイチャーラン、素晴らしい大会に選考して頂き事務局、スタッフの皆様、本当にありがとうございます。

参加通知が届いた時は大変うれしかったです。今回は二年ぶり2回目の参加になります。

2年前は佐藤桜に触れる事が出来なかつたので、前回より前へ必ず完走して桜に触れる事を目標に掲げました。

しかし、参加申し込みはしたものの、練習不足に加え膝、腰に不安があり正直不安な気持ちの方が大きかったです。

21日、スタートをして走り出すと案の定、直ぐ膝や腰に違和感を感じ距離が進むにつれて痛みに変つていきましたが、一緒に走らせて頂いた富山の林聰さん、石川の木野市一さんに声を掛けてもらい、励まされながら走りました。又、西村先生に何度もテーピングや身体を診ていただき折橋先生、他の先生方も助けられました。

エイドでは前日や何十時間も前から準備され何時、来るかも分からぬ選手をひたすら待ち続け、心温まるサポートをして頂いたボランティアの方々からの応援がとても力になり次へ次へと向かわせてくれる原動力になりました。

残念ながら、最終エイドから兼六園までは全て歩きましたが、ゴールし佐藤桜に触れた時には熱いものがこみ上げてきました。感謝、感謝.....

来年も参加できるなら是非、万全な体調で走りたいと思います。

さくら道国際ネイチャーランに携わった方々、本当にお疲れ様でした。ありがとうございました。

2018 さくら道国際ネイチャーラン回想録

ゼッケン№ 68 氏名 星川 晶

今年のさくら道は、約 80km 地点でリタイアという弁解の余地が全くない無残な結果でした。

なぜこんな結果に。リタイア後は、悔しさのあまり自問自答を繰り返しました。

そういえば、練習での追い込みが足りてなかつたな。

練習量自体も少なかつたな。

完走はできるだろうと油断していたな。

結局、出てくる答えはありきたりな事だらけ。総括すると「気持ち」が足りていなかつたのかな。初めて参加させてもらった時は、スタート前に足が震えるくらい緊張していました。なので、そこへ向けての練習も納得がいくまで一生懸命にこなしました。しかし最近では、ある程度の「現状維持」を目標とした無理のない練習をこなす日々が続いていたように感じます。

今回のリタイアで、気持ちを継続させる事の難しさをあらためて感じて、桜の苗木を黙々と植え続けた佐藤良二氏の強い思いに触れることができたような気がします。またスタートラインに立つ事を目標に、練習に励みたいと思います。

最後に、大会運営に携わって下さった多くの方々、応援に駆けつけてくれた仲間達、そして背中を後押ししてくれた家族に、感謝の気持ちでいっぱいです。

今年も、素晴らしい大会運営をありがとうございました。

2018 さくら道国際ネイチャーラン回想録

ゼッケンNo. 69

氏名 高井光

一昨年は爆弾低気圧による強風のため途中中止、昨年は選考で落選。今年は突然の人事異動で、土曜日、日曜日が通常の勤務日となり、上司、部下に頼み込み有給休暇を利用して臨んだレースでした。しかし、天気予報での異常な暑さが気になっており、当日は恐れていたとおりの天候となってしまいました。

第1CPあたりまでは調子良く、楽しく走っていたのですが、それ以降、気が付いたら脚が止まってしまい、両脚の痙攣で一人うめき声を上げて立ち止まることもしばしば。第2CPには予定より2時間遅れの到着で、このころからリタイアを考えていました。どうも、昼間の暑さにやられたようで、夕方になっても調子は回復しませんでした。また、食欲もなくなり、せっかくのエイドでも何を食べたいのか、何を飲みたいのかまったくわからず、そんな時、ボランティアの方々が優しく声をかけてくださいり、感謝、涙でした。さらに、同伴ランナーからは「あきらめるな」と激励され、何とか前へ進んでいる状況でした。多くのランナー、スタッフ、ボランティアに支えてもらいましたが、すみません、満開の庄川桜（第3CP、143Km）を観て、リタイアを決断しました。

その後、金沢までの搬送など、スタッフの方が適確、迅速な対応をしてくださいり、金沢に居住する私はトップゴールの高橋さんを兼六園で迎えることができました。仕事の関係で次参加についてはわかりませんが、いつかもう一度、みなさんと一緒に走りたいと思っています。

この回想録は4月23日（月）に書いていますが、今朝も屈伸運動はできる、立ったまま靴下を履ける、階段を普通に上り下りができるなど、やりきれなかった感を強く感じており、後悔の気持ちがわいてきています。

最後になりましたが、お世話になったスタッフ、ボランティアのみなさんに感謝します。本当にありがとうございました。

追記：それにしても、No.19エイドの「おばあ」はホントに若いですね。「ギュウ」って握手されると、力が注入されるから不思議です。いつまでもお元気でいてください。

2018 さくら道国際ネイチャーラン回想録

ゼッケン No.71

氏名 唐木 恵

本、回想録に記載するにあたり、まず大会運営に携われた関係者様、選手を夜通し支え、多くの勇気を与えて下ったボランティア様に心より御礼申し上げます。

2018 年大会は私にとって 2 度目の参加でありました。1 度目の 2016 年大会は途中中止となり、2017 年は仕事関係上、大会エントリーを見送った上で、今回は満を持しての大会参加となりました。結果としては、31 時間 16 分と自分自身において満足いく結果にて、憧れのさくら道を走り抜くことが出来ました。

250 km という距離を走るにあたり、途中で脚が痛い、心が折れるなど、マイナスなメンタル状態となる事は当然想定をしておりました。しかしながら、そんな気持ちを跳ね返し、完走まで至れたのは、一言に多くのボランティアの支え、故佐藤良二氏への想い、夜中に美しくライトアップされた莊川桜を始め、道中の美しい景色があったこそと考えております。

大会が終わり、1 か月近くが過ぎ、回想録を書いておりますと、早くもさくら道を再び走りたいとう気持ちが強く沸いております。機会を頂けましたら是非とも来年もさくら道に戻ってきたいと思います。

3回目のさくら道への参加です。

一年空いての参加で、初めて参加した時のように緊張感や不安が大きかったのですが、受付会場で皆さんと話をするうちに少しずつ落ち着いてきました。

今回はまだ暑さに不慣れだったせいか足の重さを感じながらのレースで、前回までの時間と比べ、これで間に合うのかしら・・と不安を抱えながらもなかなかペースを上げることができないでいました。

午後5時頃に見た気温の28度にびっくりしながら、夜になれば走りやすくなるだろうという事を気持ちの支えに足を前に進めました。身体がほてっているせいいかなか実感できませんでしたが、夜中にはだいぶ走りやすくなってきました。

莊川桜のライトアップされた夜桜に気持ちが癒やされ、目覚ましの意味も含め「きれい～！」と一人声を上げてました。

夜中に走ったひるがの分水嶺あたりの気温は5度でした。よく晴れ渡り空いっぱいの星に見知った星座を探すのに時間がかかるほどでした。何度か空を見上げ「すっご~いなあ」とここでも声を上げていました。

周りの景色と、夜中でも応援してくれているエイドの皆さんやスタッフの皆さんに力をもらしながら走りました。怪我や故障が重なり十分に練習をすることができなかったため、膝や股関節、肩と痛み、帯同していただいている西村先生には何度も走れるようにしていただきました。大変お世話になり感謝でいっぱいです。

夜中を過ぎたつらい時間帯、自分が眠い時に声をかけてもらい、話しをすることでまた走り出せるようになったので、眠そうな人には、自分からも一緒に走りましょうと声をかけました。でも走力の違いがあり、目が醒めシャッキリしたら、先に行つてもらうことも多かったです。同じくらいのペースの皆さんと前後し声をかけあい、助けられながら前に進むことができ、一人ではなくみんながいるから走れているんだと実感しました。

今回は残念ながら、右外膝が痛み走れなくなってしまい、大鋸屋のチェックポイントで涙をのみリタイヤを決意しました。

その時には納得してのリタイヤ決意だったのですが、時間がたつにつれ「何で・・止めたのか・・」と後悔の気持ちが、閉会式では大きく、大きく膨らんでいました。完走した人をすばらしいと感じ、うらやましく思いました。

それと同時に来年もまた、走れなくてもこの大会に関わっていたい！という思いも強くになり、何らかの形でこの感動や空気を共有したいと思いました。

スタッフと各エイドのボランティアの皆さん、走っている仲間に走らせてもらい走れていることを改めて実感しました。

私ができることは何だろうと考えた時、来年はボランティアとして参加したいと思いました。

今年もまたすばらしい大会に参加できたことを誇りに思い、この大会を運営に関わっております多くの皆様に感謝申し上げます。ありがとうございました。

昨年の夏、母の病気が進行し始めた時、それまで目標にしていた秋に行われるある大会の出場を辞退することを決めました。私が一番尊敬するウルトラランナーの母には、母のために出場をやめたとは言わず、「今度の春のさくら道を走りたいから秋は走らない」と言いました。秋に医師から母の余命がわずかであることを告げられた時は「さくら道、絶対金沢まで行くから、春まで頑張って生きて、私のゴールを見に金沢まで来て」と言いました。その母は十月に他界、四十九日法要の時にさくら道の選考結果が届き、そこからスタートラインに立つまでの4か月半、できる限りの努力をしました。

大会の前には佐藤良二さんの手記がまとめられた本を読みました。この本は私に、他人の喜びは自分の喜びであることを思い出させてくれました。良二さんが望んだように、私も人を喜ばせて生き、太平洋と日本海をつなぐ笑顔のひとつになりたいと思いました。

大会では開会式の前から積極的に海外から参加のランナーと言葉を交わしました。(言葉を交わすと言っても、正確にはスマホの翻訳機能に99%頼っていましたが・・・。)

海外から日本を、そしてさくら道を選んで来てくれたことをうれしく思っていることが伝わればいいなあという思いでスマホ画面を見せて、たくさんの海外ランナーと交流しました。海外の方々と日本を、少しでも笑顔でつなぎたかったからです。

大会当日、調子は悪くないと思っていましたが、郡上の手前から身体に変調が起きました。郡上八幡駅のエイドに入った時には青い顔をしていたようです。苦しみながら白鳥を過ぎたものの、もう歩くような速さでしか走れず、道の横に植えられている桜の樹の幹を触れながら「お母さんごめん、金沢まで行けんわあ」と言いました。

リタイアしてバスで金沢のゆめのゆに到着すると、何人か海外のランナーもいました。海外ランナーの荷物は別の便だったのか、なかなか自分の荷物を受け取れず不安げにしている海外ランナーがいて、缶コーヒーを買って渡しました。お金を持っていないとジェスチャーする相手には、スマホ画面で「友だち」という言葉を翻訳して見せるとうれしそうな顔をしてくれました。

その後、リタイア者同士で台湾の女性ランナーと一緒にお風呂に入ったのですが、台湾と日本では入浴施設の利用方法が大きく違うらしく、身振り手振りで日本の入浴の仕方を教えたり(浴室でスマホを使うわけにいかず、翻訳機能を頼れなくて戦慄した!), アイシング代わりの水風呂では中国語を教えてもらって一緒に数字を数えたり、楽しく裸のお付き合いをさせてもらいました。

佐藤良二さんの植えた桜の苗の中には、途中で枯れてしまったものが多くあったと本にありました。私は自分をその枯れた桜のようなものだと思っています。だから、リタイアしてしまったけれど、良二さんの夢の桜の道を、ひと時でもつなぐものの一部になっていたならいいなあ、と振り返っています。

走らせていただいたのにリタイアしてごめんなさい。大会運営の皆様、ランナーの皆様、他にもたくさんの導きあるいは支えてくださった皆様、大変お世話になりました。ありがとうございました。心からお礼申し上げます。

第21回大会以降は不本意な成績が続いているが、今年はなんとかして完走したいと思い、最近の数年間では一番走り込みを行って「さくら道」に臨んだ。

スタートは第4組で6:09。「9分」は忘れて6:00スタートのつもりで各閑門を通過していく作戦だった。しかし、気温が高いという天気予報通りの条件となり、例年並みのペースが精一杯で、第4エイド・音羽公園(20.4km)以降は、少しずつ例年より遅いペースになった。

塩分の補給に気を付け、水浴びと氷で首筋と脚を冷やし、ガリガリ君で体内からも身体を冷やした。第1CP「道の駅」美並(67.2km)には14:28に到着。昨年より12分遅く、好調だった一昨年よりは48分も遅かった。とはいえるが、焦ってペースを上げると熱中症で倒れる危険性があると思い、無理はせず日差しが弱まってから挽回することに作戦を変更した。

第18エイド・ぶらんたん(90.4km)には17:51に到着。昨年より20分、一昨年より64分遅かった。そろそろペースを上げないと、CP2・白鳥(106.9km)の閑門に間に合わない状況だ。本田よのさんが待っていてくれた第19エイド・大和(96.2km)には18:41に到着。遅れを2分だけ挽回。例年通り、上着とライトを受け取ったが、ライトはすぐに役に立ったとはいえる、上着は白鳥まで無用で単なる負荷だった。白鳥交差点を通過して時計を見ると20時を過ぎており、閑門を目指して必死に走っていると、白鳥町のご家族連れが白鳥駅入口手前まで共走してくれた。

CP2・白鳥には20:07に到着し、第4組スタートの「9分」に救われてギリギリセーフ。昨年より7分遅れまでに挽回した。しかし、例年は大和～白鳥(10.7km)を100分前後の体力温存モードで走っていたのに、今年は86分で走ったため、予想以上に体力を消耗していた。Tシャツを半袖から長袖に着替えて上着を着て歩き出し、走ろうとすると両脚が痙攣した。しばし立ち止まることになり、その後もしばらくは歩かざるを得なかった。そのため、第22エイド「道の駅」白鳥(112.5km)への到着は昨年より21分遅れとなり、第25エイド・ひるがの高層湿原植物園(128.4km)には日付が変わった0:19到着となってしまった。さらに遅れた。

牧戸までの9kmは下り坂が多いので、CP3・荘川桜(143.0km)の閑門に間に合うためには、この9km区間で一気に挽回するしかない。気分的にはかなりペースを上げたし、スタッフの吉越みや子さんなどの激励を受けて、実際にも例年よりは速く走った。しかし、目指していたペースにはならず、第27エイド・牧戸(137.4km)には1:36に到着。荘川桜までの5.6kmは起伏が多く、例年は10分/kmペースになる苦手区間。ここを6分/kmで走っても閑門には間に合わないため、荘川桜の閑門通過を断念。「荘川桜が綺麗に咲いている」と大会運営委員長の小桑さんから聞いていたので、荘川桜を目指して走ったが、私が到着したときにはライトアップが終了し、荘川桜は暗闇の中でよく見えず、タイムオーバーとのダブルショックとなった。

スタート前、名古屋城正門前では、かつては一緒にゴールを目指した神園さんから塩の錠剤の差し入れがあり、多くのランナーの激励を受けた。今年は今まで以上に多くの走友が第1エイドから第48エイドまであちこちでボランティアを担当してくれた。各エイドでこれらの方々から元気をもらい、兼六園に辿り着くことを目指して走った。今までの大会では、2年前の悪天候による途中中止を除けば、DNFの場合でも第5CP・大鋸屋(212.0km)までは走っていた。しかし、今回は最短地点(荘川桜・143.0km)でのタイムオーバー。全く不本意な結果で、「さくら道」の通算成績は、17回完走、1回準完走、7回DNFとなった。

今年の「さくら道練習会」で、4月8日に兼六園・佐藤桜に到達したのは難しくなかったが、大会で兼六園・佐藤桜に到達するのは、故郷の言葉で言えば「ゆるくない」。

2018 さくら道国際ネイチャーラン回想録

ゼッケンNo. 28 氏名 安藤 聰

ボラティアの皆さん、本部の皆さんのおかげで 完走する事が出来ました。

2月に右ヒザを肩めてしましました。2年間 出場辞退していましたが
もう今年は走るしかないと思ひました。幸い大島1週間前に 痛みは
無くなったので 思ひ切って 出場にはみきりました。

当日は 晴天で 気持ちの良い朝でした。ヒザの不安から速く走れない
で、早々に後方を走る事となりました。直すまでは 暫くて
頭から水をかぶったりして、ゆっくり走りました。結果 それが良か
ったのか、暑かったけれど、どの程、ダメージも無く、白鳥の関門
に間にかい うれしかったです。ヒザの状態も良かったので安心
しました。難所の五箇山も多くの走友が応援してくれて 勇気を
いただきありがとうございました。

森本エドからの 残り7kmは 鋸肉痛でしたが 完走する
喜びで 気分の良い時間帯でした。

何回走っても 毎回違う "さくら道" !!! エドの皆さんとの
会話が特に楽しく、気持ちをなぐさせてくれます。時折り すれ違う
本部車に 元気つけられ、"佐藤良二"さんが残した この
"さくら道"を、今年も走り切り事かで、感謝の気持ちで
いっぱいです。本当に ありがとうございました。

安藤

2018 さくら道国際ネイチャーラン回想録

ゼッケンNo. 81 氏名 宝徳 忍

2018 さくら道国際ネイチャーランの開催大変お疲れさまでした。大会の開催にあたっては大会役員の皆様をはじめ多くの方々にご尽力いただきありがとうございました。私は今回初めての参加ということで、～太平洋から日本海までを桜でつなごう～という、野望を成し遂げようとした佐藤良二さんの偉大さと250kmを走るという大会の過酷さを実際に肌で感じたく、今回参加を決意しました。その機会を与えていただき、また多くの皆さんとの交流を深めることができたのでとても思い出深い大会となりました。スタートの名古屋城の敷地内に入るのも、ゴールの兼六園を訪れるのもすべてが初めてだったので楽しみ半分、しかし当日の天気予報では夏日で暑くなるということで、はたして完走できるのか？と不安半分の気持ちでのスタートでした。

予報どおり、昼間はとても暑い中でのレースになりました。まだ時期的に身体が暑さに慣れておらず、水を頭にかけたりして何とか対処しました。各エイドにおいてもおしぶり、水バケツ、氷等を準備してくれていたので、とてもありがたく助けていただいた感があります。夜になると昼間の暑さによる疲労のせいか、気持ち悪くなってきて食欲がなくなってきたので不安を抱えながら走っていました。

莊川桜の第3チェックポイントでは気持ち悪さは頂点に達し、何も食べたくない状態になり寒気を感じてくるようになってきて、無理にフルーツを食べるが、一瞬「これは無理かも」といった思いが頭をよぎりました。しかし、持っていたスマートフォンに応援のメールが届いているのを見て「ここでやめるわけにはいかない、走らないと…」と一度休んで硬直した脚を驅し駆し動かして再び走り始める。風がそれほど強く吹いていなかったので助かりましたがビニール袋を被っただけの寒さ対策が失敗であったのを反省しました。徐々に眠気も出始め、集中力がなくなっていたせいか、白川郷に向かう手前のコースを間違ってしまったのを後ろから追いかけてきて教えていただき、エイドの皆様には本当に感謝の気持ちでいっぱいです。

白川郷の通過は深夜でしたが合掌造りの家々が月明かりのシルエットの中で見えたのは感慨深いものがありました。コースを知らないこともあるって前後に人がいないと「本当にここでいいのか？」と不安でしたが、エイドの灯りが見えてホッとしたのを覚えています。夜が明けて富山県に入ってくると眠気が覚めてきたのと、これで寒さから解放されると思い、安心しました。相変わらず食欲はあまりなかったのですが、太陽の日差しが当たり暖かさを感じてくると、徐々に回復しつつある様子だったので、ここまでいたら兼六園（ゴール）まで必ず行くとの思いで走っていました。しかし、後半のきつい上り坂は走ることができず歩いてしまい、まだまだ力不足であることを感じました。

金沢市内に入ってきて、あと少しと自分を励まし、疲労した身体に鞭を打って走る。兼六園ではちょうど観光客がたくさん歩いている中だったので、ちょっと遠慮気味に走って最後ゴル地点に到着。充実した達成感がありました。

その後の郡上市での宿泊、翌日の桜の木の記念植樹、懇親会など他の選手の方々と楽しい時間を過ごすことができとても嬉しく感じました。

また次回参加して皆さんにお会いできれば良いなと思います。その時は「満開の桜を堪能できるように」という願いが叶いますように！

2018 さくら道国際ネイチャーラン回想録

ゼッケンNo.82 三井田 明隆

さくら道国際ネイチャーランに憧れ続けて20年、遂にスタートラインに立つことができました。私は過去4回このコースを走ったことがあります。佐藤良二さんのさくらに込めた想いを感じながら必要な荷物を背負い、コンビニや自動販売機を利用して地図を見ながら250キロを走り歩きました。決して楽な旅ではありませんでした。今回はその時とは違い約140名の仲間と700名以上のボランティアスタッフの協力、沿道の人たちの声援を力にあつという間に250キロを走りきれた気がしました。とても楽しかったです。でも暑かったです。

さくら道国際ネイチャーラン出場という想いを諦めずにこの大会への参加にこだわり続けてよかったですと思います。できれば来年も走りたいです。

最後に大会主催者始めボランティアスタッフ、ランナー、そして大会に関わったすべての方に感謝いたします。ありがとうございました。

この競技をやっていてつくづく思う、「こんな事、とても一人じゃ出来ない」ということを。まず一つに、二百五十キロという距離をほとんど迷うことなく且つ安全に走ることが出来るという安心感。これは最も重要なファクターであるといつてもよい。ランナーにとってコースロストが精神に与えるダメージは途轍もなく大きい。「マジかよお、戻るのかよ、トホホ・・」だったら「この道でいいんかな?なんか不安なんですけど・・」みたいな事は、トレイルレースとか超ウルトラレースでは、まあ言ってみればある程度想定している“あるある”みたいな物だが、ないに越したことはない。私に至っては、今までコースロストをしなかった事がないという方向音痴ぶりで、かつて Y 字路の分岐に大きく右矢印があるにも関わらず、平然な顔をして左に進路をとった。という経験がある。そのまま数キロ走った所で漸く気付き、不機嫌。ぶりぶりしながら「コースがわかりにくい!」などの悪態をついていたのである。だから今回、初参加にも関わらず一度も間違わずにレースを終えた事は奇跡であり、これは私の功績というより事務局の配慮他ならない。頻繁に往来する大会車両を見て、「この私がまっとうな道を歩んでいるんだなあ。」と歓喜し安心に浸る事が出来たのはとても大きかった。うんうん。

二つ。エイドが凄い。何が凄いかというと、とにかく凄い。これでは全くもって説明にならないのだが、こればかりは実際にランナーとして経験しないことにはわかるまい。と言うしかない。遠くに見える人影。ピンク色が揺れている。「おお、あれはきっと、さくら道のスタッフ! エイドだ。エイドだ。」という具合に心が踊る。浮足立ってエイドに足を踏み入れれば、テーブルの上にはズラリと並んだ豊富な飲み物の数々。お茶、コーラ、水、ジュース、スポーツドリンク、コーヒーや温かい飲み物も。おや、これはビールですか? 食べ物だって豊富。カレー、豚汁、おにぎり、そば、うどん、パンにお菓子にフルーツも。その前に並べられている椅子が四脚五脚。座らない訳がない。というか、座る、座らないの議論は皆無。オートマチックに導かれる。よっこいしょ。「何にします?」「う~ん、とりあえずコーラを。ああ、あとカレーライスを。温玉付きで。」なんだかなあ、弱ったランナーの急所を付くこの采配。心に染みわたる。

最後。共に戦ったランナーたちの存在。お互いを鼓舞し、競い合い、引っ張って、引っ張られて同じ感動を共有し合った仲間。「芹澤さん、そこで一緒にになって本当に良かった。必死でついて行けたから完走出来たのです。」「滅相もない。それは私の台詞です。あなたのおかげで私は完走出来たのです。」閉会式で幾度となく繰り返された、この形式染みたやり取りが、嘘偽りなく恥ずかしげもなく自然と口に出せた事が、一番嬉しかった。ここに来てよかったです。心からそう思えた瞬間だった。

大会を安全に運営するスタッフがいて、それらを見守るボランティアがいる。延べ七百名が一年掛りで創り上げた舞台に百三十五名の仲間が上る。一つ欠けても駄目だ。一名でも欠けてはいけない。すべてが揃ってこそ私の力が形になる。皆の力が形になる。

佐藤さん。あなたは危険を顧みず、お金もない仲間もいない。何もない所から桜を植え続けた。財産を削り命を削りコツコツと、ただひたすらに夢を追い続けた。そして夢は受け継がれ、さくら道国際ネイチャーランという大きな舞台が創られた。私は佐藤さんの創り上げた舞台にただ上がっているだけ。一人で何かを創り上げる力なんてこれっぽっちもない。

この競技をやっていてつくづく思う。「こんな事、とても一人じゃ出来ない」ということを。

2018 さくら道国際ネイチャーラン回想録

さくら道国際ネイチャーランを走らせていただいて

No.84 三原 正也

まず、びっくりしたのは250kmの道のり、地図を持って走るだろうと思っていましたが先輩ランナーさんから要らないよ！と言われたこと。

分岐で迷うし、土地勘もないで絶対地図要りますと思っていた。スタート当日、地図は持っては走りませんでしたが心配があり、携帯ヘデーターを写し、もしもの時にと思って準備していました。実際走ってみると応援の方、ボランティアスタッフの方などがわかりやすいように看板を表示してくださったり、間違いそうな場所には人がいて案内してくれたりして、とにかくびっくりでした。ランナーが走ることに集中でき、とても気持ちよく走らせていただきました。夜中、早朝とエイドのスタッフの方々の温かいサポート、応援に心が温かくなりました。ありがとうございました。

次は、いつ走れることになるかわかりませんが、また走らせて頂きたいと思う大会でした。スタッフの皆様、ボランティアの皆様、一緒に走ったランナーの皆様、地域の皆様などに感謝をなにかで伝えることができるよう今後も走り続けていきたいと思わしてくれた大会でした。

本当にありがとうございました。

2018 さくら道国際ネイチャーラン回想録

ゼッケン No.85 氏名：星野 克茂

まずは大会実行委員の方々、ボランティアの皆様、大会関係者の皆様、大会の開催、運営どうもありがとうございました。そして一緒に挑戦したランナーの皆様、どうもありがとうございました。さくら道を走れることになったこと、そして完走できたこと大変うれしく思っております。

さくら道を初めて知った時は、ラブレターを書かなきゃいけない、4日間拘束でさくらの植樹式にもでないといけない、出なかつたらもう今後出場できない、終わったら回想録を書かなきゃいけないと一体どんな大会なんだと少々いぶかった想いとそれでも多くのウルトラランナーが出場したいというさくら道に一度は挑戦しなきゃとエントリーしました。

走り終わった今なぜ素晴らしい大会なのかよくわかるようになった気がします。

これはやはり佐藤良二さんの遺志を運営者、ボランティア、自治体そしてランナーがそれぞれの立場で遺志を汲みつないできた集合体の大会などと。

回想録を書きながら改めて「サクラよ生きよ」を読みました。

閉会式での小桑実行委員長の話を思い出しました。

涙がでてきます。

250kmの長い旅路も自分と向き合う時間も長く極限の中で自分のエゴと対峙します。

道中、多くのボランティアの方々の気遣いでエネルギーを頂き、そしてランナー同士有言無誓のエールをかわし、多くの方のエネルギーと遺志で運ばれていたように思います。

はじめて出たさくら道、暑くて暑くてとても苦しかったけれど、美しい莊川桜、そして満点の星空も見れて、そして多くのやさしさをもらい、忘れられない大会となりました。

今回受け取った遺志をしっかりと自分で 2018 年はぐくみ、また 2019 年さくら道で皆様に会えるように 1 年過ごしていきたいと思います。

2018年4月26日

どうもありがとうございました。

星野克茂

2018 さくら道国際ネーチャーラン回想録

ゼッケン No. 87 氏名 羽野 明百

大会事務局、スタッフ、ボランティア、沿道で応援して下さった皆様、そして共に 250K を走った皆様！心配だったでしょうが快く送り出してくれた家族、「ありがとうございます」大会が終わり数週間が経った今も感謝の気持ちで心の内は一杯です。

今回初出場の私は、経験も浅いので 250K という距離はとても不安でしたが、スタートすると自然と今回の走りのスタンスが決まりました、「人と競わない」「何が有ろうと常に感謝して走る」「自分に向き合う」この三点に気を付けて精一杯頑張りました。「さくら道」ってどの様な大会なんだろう、「佐藤さん」とはどの様な人だったのか、250K 走りながら、考え、思いを巡らせ、自分とひたすら向き合い、答えを探しながらゴールを目指しました、道中、転倒して頭を打ったり、終盤にあまり食べれなくなったりと、苦しい場面も多々有りました、兼六園の入口で私が道に迷っていると見ず知らずのお姉さんが、「おめでとう！！がんばったね！まっすぐ真ん中の道！！真ん中のだよ！一気に走って！！」と声をかけてくれて、私も「ありがとう」と返答し振り返らずゴールまで一気に駆け抜け、250K 27 時間 52 分の旅は終わりました。

怪我もなく何とかゴールまで走りきれたのは皆様のお陰です。

またご縁がございましたら来年再会しましょう。

2018 さくら道国際ネイチャーラン回想録

ゼッケン番号 88 氏名：森谷充雄

今回は初めての参加になります。もともと私はインドア派で、5年前までは体重は90キロ近くありました。仕事がデスクワークでまったく体を動かさなかつたので、少しジョギングをしてみました。2キロ走っただけでも息切れしていたのを思い出します。

その年はハーフマラソンに挑戦し、ギリギリ完走できました。翌年はフルマラソンも完走できました。2年前は100キロマラソンに挑戦。一度目は最後まで走り切れなかつたけど、次の100キロマラソンではなんとか10時間を切り、スバルタスロンの参加権を得ました。未知の距離を走るのが、ワクワクドキドキしていました。スバルタスロンの246キロ走るのはさすがに無理かなと思っていたのですが、なんとかギリギリゴールすることができました。長距離になればなるほど、その道中で多くの人とかかわり、知り合いのランナーが増えることが喜びでした。今回、さくら道ネイチャーランの受付会場では、スバルタスロンで知り合った方々が多くいて、初めて出場する大会であることを忘れるほどでした。

開会式では、多くの関係者やボランティアがこの大会を支えている、という思いを聞くことができました。開会式で顔を覚えた方々と何度かお会いしたので、走らせていただいているという感謝の気持ちを込めて「ありがとうございます」と挨拶をさせていただきました。エイドでは、美味しい食事と給水ありがとうございました。本当はエイドの方々とゆっくりお話をしたり、一緒に写真を撮ったりしたかったのですが、時間制限の厳しいレース設定だったのであまり何もできませんでした。その分一秒でも早く、確実にゴールできるよう自分なりに頑張って走りました。途中とても暑かったです、エイドの皆さんのおかげで無事完走することができました。

今回、外国の方が多く参加されました。私の場合、台湾の女性選手の方と比較的長く並走しました。言葉は通じなかつたけど、色々コミュニケーションがとれました。最後の方のきついパートをこの選手と一緒に乗り切った感じがしました。

大会スタッフ、エイドボランティア、一緒に走ったランナーの皆さんたちとこんなに多く関わるといのできる素敵な大会に参加できて感謝の気持ちでいっぱいです。微力ですが、佐藤良二さんの遺志に関わることができたような気もします。来年もさくら道をしっかり走ることができるよう、しっかり練習をして準備をしたいと思います。

ダイエットから始まったランニングがここまで広い世界につながっているとは思ってもいませんでした。

ありがとうございました。

2018年4月26日

ゼッケンNo.89 氏名 佐藤 善太

3月のはじめに出場した 200 km の大会で右足を故障しました。

これぐらいの長距離大会ではどこかしらに無理がかかるのは当然で、多少の痛みには慣れっことなっており、特に気にすることもありませんでした。

ところが通常ならば 1 週間ほどすれば引くはずの痛みがいっこうに治まらず、2 週間、3 週間と経っても歩くことすらぎこちない状態が続きました。

初出場する憧れの大会「さくら道ネイチャーラン」の開催が目前となり、さすがにこれはまずいとランナー治療に名高い接骨院に泣きついたのが 4 月頭のこと。

もう、1 か月以上も走っていませんでした。

そこから 1 週間の治療で幾分か痛みは和らぎましたが、当然完治するはずもなく、恐る恐る 5 km を走ったのが大会の 10 日前。直前までには何とか距離を 10 km まで延ばしました。

250 km の大会前の練習が 10 km であることに我ながら呆れかえり、むしろ笑ってしまうようなふっ切れた気分になりました。「これで完走できたらすごいことだな」と。

大会当日、「ダメならダメでいいや」などとは少しも考えませんでした。せっかく選考されてここにいるのだから何が何でもゴールしてやると誓い、スタート地点に立ちました。

走り始めてみると右足にあまり痛みを感じません。想像していた以上の沿道の声援やボランティアスタッフの手厚いサポートに感動し、痛みを忘れていたようでした。

ただ、スタート後すぐに感じた暑さだけは耐え難く、気温がこれから数時間上昇し続けるであろうことを不安に思いながら走ることになりました。

日も暮れて何とか走りやすくなったら安心すると、今度は足に痛みを感じました。それも故障していた右足ではなく左足。右足を無意識にかばうことで、知らないうちに左にその分の負担をかけていたようです。

そのあとは、痛みのため歩いたり、つかの間の好調で走ったりを繰り返し。最終エイドの後のウイニングランともいえるたった 7 km さえもほとんど走ることはできませんでした。

それでも何とかゴールにたどり着きました。自分の中でこれほどまでにやり遂げたと感じた大会はほかにありませんでした。

それなのに私には今回の大会でやり残してしまったことがあります。

それは、ゴール後に「佐藤桜」に手を触れなかったことです。ゴールして、計測器にタッチすることに精いっぱいとなり、この大会の本旨である佐藤良二氏の思いをつなぐことを象徴する桜の木に感謝を表す機会を失してしまいました。

来年の大会で、この忘れ物を必ずや取り返す決心をしております。

最後となりましたが、これほどの素晴らしい大会を運営していただいた主催者の皆様と、厳しい暑さの中で私たちを支えていただいたボランティアスタッフの皆様に心からの感謝を申し上げます。この大会に関わったすべての皆様、本当にありがとうございました。

2018 さくら道国際ネイチャーラン回想録

ゼッケン No.90

氏名 坪川 操

「さくら道国際ネイチャーラン」は私にとっては夢の大会、55歳という年齢を考えると最後のチャンスと考え、思い切って申し込みをさせていただく。参加決定の案内を目の前に置き「しっかりと準備をして臨むぞ！」と決心したが、2月までは悪天候に阻まれ充分に走ることが出来ず悶々とした日々を過ごす。3月になりお天気は回復、合間を見ては、走ったり歩いたりして準備をした。

大会一日目、本当に暑い一日だった。ゆっくり走っているのに、すぐ息があがってくる。50Km 地点ぐらいで足を引っかけて転倒、口の周りが血まみれになったが、足は大丈夫だったので安堵する。

日が沈むとともに走りやすくなつたが、睡魔が襲ってきた。「ひるがの湿原」エイドにて大休止、マッサージを受ける。再出発の際、睡魔で思考回路が途切れてしまっている私に、エイドの方がレースナンバー やライトなどを整えてくださったのが本当に有難かった。その後も睡魔は去らず、「次のエイドで止めよう」と決心していたが、突然、霧が晴れるように目が覚め、その後は制限時間との勝負で走った。

マッサージのおかげで足の疲労は回復していたので、ゆっくりであれば走ることができた。食欲はなかったが気持ち悪さはなく、エイドで少しずつお菓子をつまんでは進んだ。

満天の星空、満開の莊川桜、早朝の静かな合掌集落・・こんなに素晴らしい所を走れることに感謝、あきらめなくて良かったと思った。

ゴールでは、所属する鉄人会の友人たちが「操さん Fight さくら道 2018.4.22 制覇」の垂れ幕を持って待っていてくれた。友人達と記念撮影、最高に幸せな時間だった。

名古屋城の隣のホテルで、今年3月に長女が結納式を行った。コース横にある笠松町の松波病院は、20数年前に長男と長女を出産した病院だ。ひるがの高原は、子供の頃に両親が連れて来てくれた所だし、白鳥や高鶴は、私が子供たちをスキーに連れて行った所。ゴールの金沢には、長男と次男が住んでいて、私自身も週2回は通勤している。

私の人生で思い出のある場所の数々を、自分の足で踏みしめることが出来た事が嬉しい。「最初の一歩から最後の一歩まで楽しく走る。最後の一歩がどこであろうと。」が今回の目標。夜中の数時間は泣き顔だったけど、その時間以外は、最後の一歩の佐藤桜まで、楽しんで走ることが出来た。

こんなに長い距離を自分の足で動くなんて、一人では絶対に出来ないこと。大会を主催してくださっている方々、多くのボランティアスタッフ、沿道での応援してくださる地域の人々、そして私のために応援に駆けつけてくれた友人達に心より感謝したいと思います。

本当にありがとうございました。

坪川 操

平成30年5月12日

2018 さくら道国際ネイチャーラン回想録

ゼッケンNo. 93 小川 晓子

憧れの大会への初挑戦は、202.8km 29時間32分 DNF…。

数年前に「さくら道国際ネイチャーラン」という大会を初めて知りました。あまりにハイレベルなレースのため、当時の私にはエントリーする勇気が湧きませんでした。しかし、参加者から大会の素晴らしいを聞き、また大会の趣旨を知るうちに、いつのまにか「走りたい！」という気持ちになっていました。そして…遂に、2018さくら道国際ネイチャーランのスタート地点に立てるチャンスを頂きました！

4月21日朝6:00、名古屋城から兼六園までの250kmの旅がスタート。本当に始まるんだ…不思議な気持ちのまま、走り出しました。温かい声援を受け、走れることに喜びを感じながら、しばらくは快調に走っていました。しかし、気温がどんどん上がるにつれて胃腸の調子が悪くなり、精神的にも弱気になり…。同じペースで走っていたランナーの方との会話やエイドの方々の優しさに励まされながら1歩ずつ前進していましたが、次のチェックポイントに間に合わないと判断し、202.8kmのエイドでリタイアを決めました。

大会が終わり、約1ヶ月が経ちました。もっと頑張れたんじゃないか…今でも悔しさと情けなさが込み上ります。またいつかスタートラインに立つ日のために、トレーニングと経験を積んで、必ず強くなって戻ってきます！佐藤桜に会うことを夢見て…。

最後に…運営に携わっていただいたスタッフの方々、笑顔で迎えてくれたエイドの方々、様々な場所で支えていただいたボランティアの方々…そして、250kmの長旅に共に挑戦したランナーの皆様に心より感謝いたします。

2018 さくら道国際ネイチャーラン回想録

ゼッケンNo. 94 氏名 高崎 結子

今年のさくら道にはいくつものミッションがありました。
ひとつは3年前、最後まで応援して下支へ実行委員会の
皆さんに「完走」という御礼を貰うこと。
そして39エンド五箇山タワーと40エンド梨谷トンネル手前の
スタートの皆さんに元気な笑顔を見せてること。
そして、心から樂しく走ること。

今日はそのミッションを全て果たすことができました。
加えて、夜の満開の荒川桜、平瀬温泉街の満天の星空。
自然から素晴らしい贈り物もござり、走れを喜びを
かみしめていた。

多くの方に支えられ、素晴らしい大会、今年も本当に
ありがとうございました。
そして、胸を打つ荒川桜を植え継げて下支へ、佐藤良二さん
にも、改めて感謝の気持ちでいっぱいです。

2018 さくら道国際ネイチャーラン回想録

ゼッケンNo. 95 氏名 根釜 勝美

今回、初めて参加させて頂きました。

初出場、自分にとって夢の舞台のさくら道は郡上白鳥での終了となりました。

美並までは、予定通りのタイムでしたが、郡上八幡あたりから徐々に遅れ、
第2CP 美濃白鳥駅の手前で回収車に乗りました。

一言でいえば、自分の力不足でした。

10年前から出たいと願っていただけに残念でなりません。

しかしさくら道を途中まででしたが体験出来た事、それといろんな方と会話出来た事は非常に自分自身いい経験になりました。

いつかまたさくら道という最高の舞台に立てる様、再度出直してきます。

最後にスタッフ、ボランティアの皆様、ありがとうございました。

2018 さくら道国際ネイチャーラン回想録

ゼッケンNo. 96

氏名 岩立幸一

「ずっと憧れていたさくら道国際ネイチャーランを走ることが出来ました。」

予報ではかなり暑くなるとのことだったので、スタートはペースを抑えて走りました。抑えて走っていましたが、まだ朝っぱらだというのに汗びっしょりで、脱水や熱中症にならないか?心配でした。25km過ぎて岐阜県に入った辺りから、気分が悪くなり吐き気がしてきました。胃薬飲んで走り続けましたが、走れば走るほど吐き気が増して、40kmぐらいで早くも歩き出してしまいました。予定よりもかなり遅く第1CPは到着しました。吐き気が酷くてほとんど何も食べていませんでしたが、食べないと動けなくなるような気がして無理やり食べて走り出しました。それにしても暑過ぎだらうと思ったら、道路にあった温度計は30°Cと表示してました。歩きが入りながらもなるべく頑張って走りました。というのも第2CPに預けてある夜の装備を暗くなる前に取らないと失格になってしまふので、とりあえず第2CPがゴールのつもりで頑張りました。僕もだけど暑さや吐き気で潰れて座り込んでいる人やエイドで倒れている人が何人もいました。なんとか第2CPに明るいうちに到着しましたが、もう気持ちが切れそうでした。第2CPで夜の装備をしながらゆっくりしてから歩き出しました。夜になって暑さからは解消されましたが、もう内臓ボロボロで走ると吐き気がして直ぐにブレーキがかかりました。第3CPに到着した時には一番ヤバい状態でヤメようと思ふ度も思いました。思い切つて内臓を休めてみたらと、アドバイスをもらい第3CPで1時半ほど寝ました。さすがにこれ以上寝ていたら次の第4CPの閾門に間に合わないよとスタッフの方に言われ慌てて第3CPを後にしました。普通に走れば次の閾門は全く問題ないけど、すんなり走っている人はこの時間にこんなところにはいません。さすがに1時半も寝ていたので、体が固まつたし寒氣で体が動かなくなりました。仕方ないので、4~5km歩いて体を解したり暖めたりしました。いつの間にか時計の電池が切れてもうペースは分からなくなりました。次のエイドに到着して残りの距離と時間を計算するともう歩いたら間に合わない感じでした。休んで吐き気は治ったので、今度は第4CPがゴールのつもりでスパートかけました。スパートをかけられたので第4CPの閾門まではまだ余裕がありました。でも、また太陽が出てきたら暑くなると思うので、涼しいうちに少しでも貯金を作ろうと頑張って進みました。最難関の五箇山は既に200km近く走っているのに、この上り反則だらうって思いました。歩くだけでもしんどかった。第5CPに到着した時は時間的には少し余裕がありましたが、歩き通したら絶対に間に合わないので、歩いては走るの繰り返しでした。また吐き気がしてきたし色々なところが痛くてたまらないけど、もう完走は出来ると確信していたので、気持ちには余裕がありました。時間がギリギリのせいか、この辺りで会うランナー達はみんな絶対に完走しようと励まし合ひながら走るので、元気になりますね。きっとみんなも何度もツラい思いをしてここまで来たのだから、完走はしたいに違いない。ほとんど歩きだけど、ラスト1kmぐらいはしっかり走ってゴールしたいと思い走りました。もうペースは全く分からないけど、とにかく最後の力を振り絞って兼六園の佐藤桜のゴールまで突っ走った。制限時間ギリギリだったけど、なんとか完走しました。何度も気持ちが切れかかりましたが、色々な人の思いが僕に元気をくれて最後まで諦めずにゴールまで運んでくれた感じで、自分1人では完走は無理だったと思います。

さくら道国際ネイチャーランって本当に素晴らしい大会でした。この大会を走れて、さくら道国際ネイチャーランに関わっている全ての人々に感謝の気持ちでいっぱいです。次も選んでいただけたら絶対に走りたいです。そして、次はこの大会に関わる全ての人々に走りで恩返しをしたいです。

2018 さくら道国際ネイチャーラン回想録

～腹下しと闇夜に咲き誇る桜の花々～ ゼッケンNo.98 大川 紀夫

夢にまで見た「さくら道国際ネイチャーラン」の出場が叶った。日に日に胸が高鳴る。大会当日は舞い上がっててしまうだろうからと、3月中旬から3週にわたり名古屋城から兼六園までの道程を試走した。佐藤良二さんがハンドルを握るバスに乗車している状況を思い、浮かべ、街中から自然豊かな風景へと移り変わる様子を眼に焼き付けながら走った。試走時に沿道の方々とお話しすると、「ネイチャーの頃、白鳥以降はグッと寒くなるから、対策を考えておくと良いよ。」というアドバイスをいただく。前方の山々が白い雪を被っている様を見たり、莊川桜が咲くのはゴールデンウィークを過ぎる頃だということを聞いたりすると、大会の頃はまだまだ寒さが厳しいのだろうかと思いあぐねた。

人々胃腸が強い方ではなく寒さで腹を下してしまう恐れがあったので、夜間走となる白鳥以降の公衆トイレを丹念にチェックした。洋式なのか、便座は温かいのか、一息ついて木々とできるのかなど、緊急時の「お守り」としてコースマップに詳細をメモした。

大会が近づくにつれ週間天気予報が気になる。どうやら晴天に恵まれるとのこと。寒さで腹を下してしまう不安要素がなくなり、安堵の思いがした。

ところが、大会前日の名古屋は予想を遥かに超えて暑く、大会当日も引き続き暑くなる。憧れの「さくら道」を走り出すと胸の高鳴りで満ち溢れ、暑さも気にならなくなつた。

暑さでカラカラになった喉を潤そうとエイドに置かれたペットボトルを取ろうとすると、「ボクらが注ぎます。皆さんが完走するためにボクらがいるのですから」とスタッフの方から告げられる。お気遣いに嬉しくなり、調子に乗って大量の水分を渴いた喉に流し込む。道中を共にするランナーの方々に声をかけ、エイドや沿道で応援していただいた方々に応えようと声を出す。「喫茶ぶらんたん」では名前を呼んで迎えていただき、フルーツポンチの甘さが身体に沁みてもう一杯いただく。「道の駅白鳥」では鶏チャン焼きをご馳走になり、「兼六園まで無事に着いて、来年もここに寄るんだよ」と激励していただく。エイドスタッフのさんはこうやってランナーを盛り上げてくれるのだ、気持ち良く頑張らせていただけるから「さくら道」ランナーはまたここへ戻りたいのだと、そう強く感じた。

「道の駅白鳥」を出発してから徐々に腹の具合がおかしくなってきた。No.23「高驚商工会前」エイドの手前にトイレはあるものの、和式2基のみであることは試走時の調査で把握していた。ここをやり過ごし何とか耐えて「道の駅大日岳」向かいにある洋式トイレの温かい便座に駆け込む。暑さによって大量の水分を摂取したことで腹を下したことは明白だ。片手に握りしめたトイレマップが夜間になって役に立つとは思ってもみなかつた。ひるがの分水嶺からのなだらかな下りで気持ち良く飛ばしていく当初の計画が崩れ、粗相のないようにとゆっくりと歩を進める。その後も「牧戸交差点」「電力館」「盛善駐車場」「道の駅白川郷」と洋式トイレの便座の温かさに救われ、大事に至らずに済んだ。

腹下しの不安に耐えながら夜空を見上げると、闇夜に咲き誇る桜の花々。まるで良二さんと桜たちが「心配することはないよ。大丈夫。大丈夫」と語りかけてくれているかのように思えて心強かつた。腹下しの不安と夜桜とのリフレインが何とも言えなかつた。

五箇山トンネルを抜けると腹下しも治まり、夜間パートで走れなかった豪情を晴らすかのように急坂を駆け抜けた。森本の交差点を過ぎてからは悔いが残らないように兼六園まで全力で駆け抜け、初めての「さくら道」を完走することができた。

皆さんのが愛してやまない「さくら道」の魅力を感じ、雄大な風景とランナー・スタッフの方々と触れ合うことができました。季節外れの夏日となりましたが、濃厚で贅沢な時間を堪能することができました。来年も「さくら道」を駆け抜けることができたらと思います。またお会いできることを楽しみにしています。どうもありがとうございました。

2018 さくら道国際ネイチャーラン回想録

ゼッケンNo. 99 氏名 林 達雄

ずっと憧れていたこの大会、ようやく出走の機会を得て、初めて参加させていただきました。

今回は例年になく暑かったとのことで、昼間の気温は30℃。暑さに体が順応せず、一步踏み出すごとに脚が痙攣して思うように歩みを勧められませんでした。陽が傾きはじめた午後3時頃には少し体も慣れてきましたが、熱中症のためふらふらになり、エイドのスタッフには給水や冷たいおしぼりでサポートしていただき本当に助かりました。翌日も酷暑の予報だったので涼しい夜の時間帯に距離を稼ごうとして少し無理をしてしまい、200キロを超えたあたりでぱつたり脚が止まってしまいました。残りの50キロがとても長く感じられました。

まだ開花していないと期待していなかった莊川桜は、闇夜に美しくライトアップされ感動しました。初めて訪れた白川郷の合掌造りの集落は、さすが世界遺産の風格を感じました。福光から先のアップダウンは体にこたえましたが、仲間のランナーの強い走りに励まれ、エイドスタッフの笑顔に背中を押され完走させて頂きました。閉会式では一人一人にひのきの完走証が手渡され、感無量です。こんな素敵なか大会はほかにはありません。

開会式から競技中、そして記念植樹・表彰式まで、「人々に喜びを届けるため」全力で桜を植え続けた佐藤良二さんの想いを随所に感じることができたように思います。私も名古屋から金沢まで、この「さくら道」を走り抜けることによって、微力ながらも大会を盛り上げることができたでしょうか。これからもこの大会がずっと続いていいってほしいと思います。

2018 さくら道国際ネイチャーラン回想録

ゼッケンNo.100

氏名 内藤朋之

はじめに大会関係者の皆様、ボランティアスタッフの方、沿道で応援して頂いた方、そして一緒に走ったランナーの方に感謝を申し上げます。おかげで無事に兼六園の佐藤桜まで辿り着くことが出来ました。

私が趣味で走り始めたとき、本大会のことを知ると同時に佐藤良二さんことを知りました。そのときから『さくら道国際ネイチャーラン』は私の中でいつか参加してみたい憧れの大会でした。そのため昨年の11月末に参加通知を頂けたときはとても嬉しく、また今まで走ってきたことが誰かに認められたような、そんな気がしました。

私は今回初めて『さくら道国際ネイチャーラン』に参加し運良く完走することが出来ました。大会関係者やボランティアスタッフの方の支援に加えて、以下のような幸運に恵まれなければ完走することは出来ませんでした。

<沿道の方の応援>

昼間の暑さで体力を消耗し、美濃白鳥駅の先で1度走れなくなりリタイアを考えました。そのときに沿道で応援している男の子より「"完走"がんばれ」と応援を頂きました。精神的にも参っていたときに"完走"という言葉のおかげで、遅くてもいいどんな順位でもいいから兼六園までいこうと再び勇気をもらうことが出来ました。もしもあの場所で、彼の応援の言葉がなかったら私は完走出来ていなかつたと思います。

<当日の暑さ>

私は長い距離を走る場合、いつも前半のペースが速くなり後半バテてしまいます。大会当日は記録的な暑さということもあり、前半で思ったようにスピードが出せず苦しみましたが、そのおかげで後半に脚を残すことが出来ました。完走後に振り返ってみると、例年通りの気候であったら前半でバテてしまい完走は出来なかつたかもしれません。

<2人のランナー>

名古屋城でのスタート前に同世代だということで、声を掛けてくれたランナーの方。そして過去に別の大会の終盤で、一緒に走ったことがあるということで声を掛けてくれたランナーの方。この2人の方には大会前から大会後まで色々とお世話になりました。とくにスタート前、まわりが有名なランナーの方々ばかりでとても緊張していましたが、お二人に声をかけて頂けたことでリラックスしてスタートすることが出来ました。

来年もこの素晴らしい『さくら道国際ネイチャーラン』に参加し完走出来るように、これからもより一層精進していきたいと思います。最後に、重ねてにはなりますが『さくら道国際ネイチャーラン』に関わられた全ての皆様、ありがとうございました。

内藤朋之

2018 さくら道国際ネイチャーラン回想録

ゼッケンNo.101

氏名 棕田 浩之 (むくた ひろゆき)

さくら道国際ネイチャーランに選考していただき、ありがとうございました。

このチャンスを活かして完走し、皆様との親交を深めることを楽しみにしていたのですが、大会4週間前にまさかの上部消化管出血で入院することとなり…

予後は、脚力もすっかり落ち、貧血と低血圧の状態が残り、とても250kmを完走できる体調にはないと判っていました。DNSが当然の選択だったのでしょうが、目標としてきた「さくら道」のスタートラインにやっぱり立ってみたい。奇跡の復活を遂げた「莊川桜」のパワーにあやかりたい。大会ボランティアの手伝いをしてくると妻には偽って、名古屋に向かいました。

第3ウェーブ 6:06のスタート。ほぼ1ヶ月ぶりのランニング。胃の再出血だけは怖かったで、心肺に負担がないペースを探しながら走る。信号で止まる都度、後続のランナーには追い抜かれていくけれど、キロ7分30秒を維持できれば、閑門は通過できるはず。

今までならば何でもないスピードのはずなのに、今回は30kmを過ぎたあたりから、ふくらはぎや足裏に違和感を覚えてくる。歩幅も小さくなりキロ8分を超えるようになってきた。エイドでは、ボランティアの皆様に温かく迎えていただき嬉しかったのですが、歓声や励ましをパワーに変えられなくなっている自分が本当に不甲斐なかった。

No.12 エイドの手前1kmで、前方から走ってきたボランティアの方から「大丈夫ですか？まだ走れますか？」と声をかけていただく。「美並までは走らせて欲しい」と伝えて、リタイアの覚悟を決める。

No.13 エイド『道の駅』美並の閑門時間を2分超過、タイムオーバー★

悔しいような、ほっとしたような複雑な気持ちで、人生初めての収容バスに乗る。

バスは、白鳥振興事務所、莊川桜、『道の駅』白川郷を巡って、リタイアしたランナーを収容していく。例年に較べて暑く、熱中症や痙攣でリタイアされる常連の方も多かったようだ。

翌朝には、兼六園を通過して、金沢ゆめのゆへ。脚を引きずって戻ってくる完走者を眩しく思いながらも、リタイア者は半日近くまつたりと寛ぐことになりました。

午後7時30分、白鳥観光の立派な3台のバスで白鳥町の宿に移動。かくも長い距離を自分の足で走ることはやっぱり凄いことだと思う。

翌朝 植樹祭からの閉会式。至れり尽くせりのおもてなし。ただ、自分が完走者でないのが残念であり、2017年小江戸大江戸で一緒にゴールしたN藤さんが好記録で完走されたことが自分のことのように嬉しかった。N藤さん、おめでとうございました！

さくら道国際ネイチャーランは、国内最高峰のウルトラマラソンであることを実感できました。

まずは体力を回復して、再挑戦したいと思っています。

事務局やボランティアの皆様方、参加されたランナーの皆様に、深く感謝申し上げます。

2018 さくら道国際ネイチャーラン回想録

ゼッケン No.102 氏名 松田 和也

43歳で走り始めた頃に知ったさくら道国際ネイチャーラン

それから6年トレーニングをつみ、夢にまで見た人生最終目標「さくら道国際ネイチャーラン」に4年越しで初めて走らせていただくことになりました

昨年末から母親が兼六園そばの金沢大学病院で闘病のため入院しており能登から1日おきに見舞いに来ておりました

今年に入り繰上げで走らせていただくことになり何かの縁を感じました

大会1週間前に母親の手術も終わったのですが術後あまりたってないので「走りに行っても良いのか?」と考えていたのですが、母親の「行って来い!」の一言がありがたかったです。

未だ闘病を続ける母親に自分の戦っている姿を見せようとの思いでの出走でした。

前日、名古屋入りで開会式に出席し一人ずつの自己紹介が行われ気持ちが高揚していきます。

レース当日

名古屋城に入り点呼の後 6 時に第一組からスタート

人々飛ばすつもりはなく少し余裕を持ったイーブンで攻める作戦

後続のスタート組にも抜かされていきます

自分に「淡々とのんびり行こうぜ」とぶつぶつ呟きながら前進

どんどん気温も上がっていきますが皆さん速い

最終的には 30℃近くまで上がったようですがものともしないように走っていました

50キロ通過は 5 時間 50 分程度ですが

疲労感はかなりありましたが「そのうちいつもの復活がある」と信じて前進

第 1CP67 キロ付近では石川県からわざわざ駆けつけてくれた友人に「流石に強い人ばかりだ!」と言っていました

その頃には水や補給も取れなくなりつつありますが、必ず復活すると思っていたのでそんなにはあまり気にしませんでした

しかし、次の第 2CP107 キロ地点に向かっている途中から猛烈な暑さのため進んではいるものの殆ど食事は摂れなくなっていました

摂ってもすぐに戻してしまい水さえ戻してしまいます

しかし献身的に対応してくれているスタッフの方々には笑顔と感謝の気持ちだけは伝え前進を続けました。

なんとか第2閘門に到着、夜間走行に備えてコーヒーを飲むが気持ち悪い
少し休んで進み始めましたが嘔吐が止まらず4キロ先のエイドに行くまでにかなり時間がかかって
しました。
先に進んでもスタッフの皆さんに迷惑をかけてしまうので自ら「ここで辞めます」と言い午後の9時
50分レース終了

いつもなら準備運動程度の距離

一生に一度のチャンスとの思いで挑んだ「さくら道国際ネイチャーラン」

完走のプラン、イメージは出来ていただけに凄く悔しかった

母親にも佐藤桜の前でゴールする自分の姿を見せることが出来なかつたのが悔しかつた…

出しきつたとはいえ僅か110キロを越えた程度

悔いはないか？と聞かれたらコンディションが悪すぎて…

金沢に送られ体重計に乗ると体重は6キロ落ちてました

全く食べれてはいない

これでは走れるはずもない…

それでもちゃんと完走してる方々が居られるので言い訳はできません

前進しながらこれまで「さくら道国際ネイチャーラン」を目指して頑張ってきたこと等、色々な事を考
えました…

さくら道国際ネイチャーランは素晴らしい大会！

思った通り参加ランナーの方々も人として大きく素晴らしい方ばかりでした

献身的に対応てくれたスタッフをはじめ大会関係者の皆さんにも感謝しかありません

ありがとうございました

またいつか強く大きくなつて佐藤桜の下に立つ私の姿を夢見て頑張っていきます

はじめてのさくら道、はじめての250kmでした。

一昨年の春、参加を迷っていた自分に、

「そんな大きな大会は、走力・気力・仕事・家庭など、いろんな状況が許すときでなければ走れない」とか、

「本当に走れない人なら迷いはない。あなたは迷ってなんかいない。あなたの心は走りたがっているのだ」とか、叱咤してくれ、背中を押してくれた友人がいました。

結局は落選し、昨年出場する望みは叶わなかつたけれど、今年は補欠繰り上げの出場ながらもようやく名古屋城のスタートラインに立つことができました。

2月半ばの参加確定からおよそ2ヶ月、がんばって練習はしましたが、完走への確たる自信は持てないままのスタートでした。

一宮市民でありながら、名古屋～岐阜間を走るのは初めてで、あんなに信号が多くて走りにくいところだとは知りませんでした。頻繁に信号で足止めされるにも関わらず、信号待ちを想定していない平均ペースを守ろうとして随分無理をしたと思います。その日は最高気温が30℃近くにもなった今年初めての日でもあり、暑さ慣れもしてなかつた自分は、まだ序盤とも言える鶴市あたりですでにバテていました。そして美濃市あたりからは早くも歩き混じりになりました。

それでも怪我や故障でもしない限りは自分からはやめないと気持ちで臨んでいたので、まともに走れずとも進み続けました。

夕方になると少し涼しくなって、多少は走っている時間も長くなりましたが、相変わらずノロノロで多くの人に追い抜かれていきました。

嬉しくてやる気が出たのは、遠路はるばる応援のために来てくれた友人の姿を見たときでした。エイドにいるわずかな時間の会話で、気持ちがかなりリフレッシュされました。ありがたいことです。気持ちが上向きになると不思議に足取りもしっかりしてきます。ウルトラはメンタルの占める割合がすごく大きいことを再確認しました。

そして、あきらめさえしなければ、ゴールは近付くし、体力が回復することさえあります。ウルトラの大会では過去に何度もそれを体験していますが、今回それを実感できたのはスタートから24時間以上も経つてからのことでした。夜明けの風はしつとりと心地良く、静寂な山の空気と美しいせせらぎの音が自分にエネルギーを与えてくれているような気がしました。

後から記録を調べてみると、実際にはそんなに速くもなかつたのですが、その時は気分も体調も最高で、この上なく快調に走っているように感じていました。急な上り坂やエイドの前後を除いては、ほぼ歩くこともなく気分よく走りました。

石川県に入ってからは、力尽きたか多少歩くところも出てきましたが、15時過ぎに無事佐藤橋に会うことができました。

いま、あの33時間以上にもおよぶ道のりを振り返ってよみがえるのは、無心になってゴールを目指すひたむきな自分の姿です。日常生活の中で、まるで幼かった頃のような気持ちで無心にがんばれるときがあるのでしょうか？　普段は決して見ることの無い、ひたむきにがんばる無垢な自分に会えたような気がします。もしかしたら、ウルトラの魅力ってそんなところにあるんじゃないかなと感じています。

実は「最初で最後の挑戦」と走る前は考えていたのですが、今は再び走りたい気持ちになっています。許されたなら、来春も佐藤橋を目指して精一杯にがんばってみたいと思っています。

さくら道という大会があるということをラン友から聞いた時から、必ず走ろうと思っていました。私の父方のルーツは金沢で、私の生まれは名古屋なので、自分にとって重要な場所である名古屋から金沢まで走っていくというのは、自分がやるべき旅だと思ったからです。

初めて参加申込みをしたにもかかわらず、1度目で遅ばれたのは驚きましたが、出走できるからには必ず完走しようと思いました。そして、走り切って体力が余っていたら金沢にある先祖の墓参りも行こうと思いました。

250km を十分に走り切れるトレーニングをし、直前は十分に休んでスタートに臨みたいところでしたが、そうは簡単に行きませんでした。去年の11月から毎週1回はフルマラソンをサブスリーで走っていたのですが、さくら道の直前まで続いてしまったのです。どういう巡り合わせかは分かりませんが、こういう時に両立が難しいことが起こるものです。

さくら道の6日前のかすみがうらマラソンをサブスリーで走って24週連続、2日前の木曜日に浦和の別所沼公園のChallenge 2020でもサブスリーで走って25週連続となり、金曜の開会式、そして土曜のスタートを迎えるました。木曜のChallenge 2020では公園内が結構混雑しており、人を避けるために全力を出し切ってしまい、完全にWork out状態でした。

スタート後は時間内完走を目標にして、無理をしないでゆっくり走っていました。しかし、やはりかなり疲労が残っていたようで、たった37kmで右太もも裏が痙攣してしまいました。30度まで上昇した暑さのせいもあったのでしょうか。さらに67kmぐらいで転倒してしまいました。かなり厳しい状況だと思いましたが、完走のみを目標にして後は一步歩進んで行くことにしました。

ところが、やはりこういうジャーニーランは楽しいもので、エイドの方々や応援の方々の笑顔や応援には励まされたり癒されたり力を貰いました。また、様々に変わる途中の風景も非常に新鮮でした。例年より早く満開になった莊川桜や、山の中や白川郷で思わずライトを消して立ち止まって見た満天の星空は非常に印象に残っています。途中の長いトンネルの中で、単調で何も見えない状況にわずかに眠気を感じましたが、それ以外で眠気など全く感じないコースでした。最後の兼六園の佐藤桜まで非常に楽しく走ることができました。

墓参りを完走後にに行くのはさすがに無理でした。時間も体力も厳しかったので今回はあきらめました。次の機会の宿題にします。

そして毎週連続サブスリーですが、25週で終了となりました。さすがにさくら道250kmを走って1週間で、体中痛めた所や体のバネや持久力は回復しませんでした。しかし、連続記録が終わってしまったことを全く悔いておりません。さくら道を完走できて最高でした。

最後になりますが、この素晴らしい大会を支えて下さった運営の方々や、ボランティアの方々に感謝いたします。開会式から、大会中、植樹式や閉会式後に名古屋駅まで送っていただくまで非常にスムーズでほとんどストレスを感じませんでした。

ありがとうございました。ムラチ

2018 さくら道国際ネイチャーラン回想録

ゼッケンNo.105

氏名 中島 啓二

初めて参加したさくら道。完走できましたが、フィニッシュ後体調不良で病院を救急受診し、入院まですることになりました。大変ご心配とご迷惑をかけたことをお詫びいたします。スタッフ3人の方には遅くまで付き添いいただきまして感謝の言葉しかありません。翌日には退院して地元に戻ることが出来、体調は数日で回復いたしました。謹んでご報告いたします。

来年以降参加する人に少しでも参考となるように、少し長いですが回想録を書かせていただきます。超ウルトラは100kmと173kmの経験が1回ずつあるだけで、その時はそれ以上の距離なんて考えられない事でした。しかしさくら道の事を知り回想録を読んで、参加したいと応募しました。最初は補欠でしたが年明けに繰り上げの通知がきた時は、とにかく完走したいと思いました。ただ2月に目標としていたサブスリーを達成する事が出来、それからは気が抜けて練習量が減ってしまいました。走行距離は2月は250km、3月は200km、4月はさくら道の前までで150kmでした。それでも標高800mの峠道を走って着地衝撃に耐えられるように鍛えました。そのほか準備としては、いくつかのシューズを試し、上りは軽さ重視でon racerを、下りはクッションのきくNIKE epic react flyknitを選択しました。脚は最後までもったので、この選択は良かったと思います。

完走のために各CPの制限時間の1時間前に到着する事を目標としました。当日は暑くなる予報でしたので、ハイドレーションバックを背負っていつでも水分補給できるようにしました。6時に先頭の1組目でスタート。体調はよく、おしゃべりしながら走りだしました。エイドがおよそ5kmごとにあり、食事はLエイドしかないという事でしたが、Sエイドもフルーツなど充実しており、つい立ち止まってしまいました。第7エイドの手前で脚がつりそうになり、ちょうど7エイドでマッサージをしてもらうことが出来、以後脚がつることはませんでした。暑くなり何度か途中のコンビニで氷を買い、ハイドレーションバックに入れ背中を冷やしながら走りました。すごいピッチで走っておられる女性ランナーに抜かれて、ピッチを意識して走るようにしました。第1CP到着は13時12分。制限時間は15時ですが、14時と勘違いしておりあまり余裕がないなと思っていました。そのためこれから先のエイドでは長い時間休まないようにと思って出発しました。第1CPを過ぎてからは信号も少なく傾斜もさほどなく、よいペースで走れました。19エイドでおばあちゃんと握手をして元気をもらいました。このエイドでは夜間装備を受け取りました。第2CPに18時36分到着。Lエイドなのでおにぎりを食べようとしたのに飲み込めない。そういえばここまで飲料とフルーツ、梅干し、チョコレートくらいであまり食べてないことに気づきます。おにぎりをやっとの事で飲み込んでしばらく横になって休んでから出発しました。かなり冷え込んで、ウインドブレーカーとダウンベストを着て走りました。ダウンベストも持って来て良かったものでした。24エイドで靴を履き替え。ここでも30分

以上休みました。ここを越えてもう少し走ると下りになります。第3CP1時7分着。莊川桜がライトアップされていてきれいでした。明るくなってきて、白川郷の合掌つくりも見ることが出来ました。第4CP5時22分着。閑門の1時間少し前となり、余裕が出てきました。五箇山タクシーエイドを過ぎるとまた登りになります。この登りは急で走ることが出来ませんでした。トンネルを越えると下りになります。ここは一気に下りました。第5CP11時14分着。残り38km、完走が見えてきましたが、ここからがきつかった。暑くなり吐き気もしてきました。トイレでは尿が赤くなりました。エイドでもらったカロリーメイトを少しづつかじって水で流し込みます。どこかのエイドでもらったOS-1ゼリーを飲むとかなり生き返った感じがしました。次のエイド、次のエイドと進みます。だけど登りになると走れずに歩きます。きついですが、エイドの人や一緒に走るランナーから励まされて辞める気持ちになりませんでした。実際もう10kmきっています。金沢市内に入ると車から声をかけてくれる人もいました。ゼッケンを見て名前で応援してくれます。頑張って走りだしますが、それでもちょっと走るとすぐ息切れします。最後はほとんど歩いていました。兼六園が見え、制限時間のわずか15分前にゴールすることが出来ました。たくさん的人が出迎えてくれました。佐藤桜にありがとうございました。

入浴施設に行っても吐き気は止まらず、とうとう吐いたところ血液混じりでした。このまま宿舎に行っても何も食べられないと思い、スタッフの方にお願いして病院へ連れて行ってもらいました。血液検査の結果入院となったのは最初に書いた通りです。帰って胃カメラをしたら、案の定潰瘍ができていました。250km走っているわけですから、12000kcal以上は消費しています。しかし、思い返しても全然補給が足りていません。この点は経験不足だったなと思います。

走っている間は余裕がなく他のランナーと交流できませんでしたので、レース後宿舎に行けなかったのがとても残念です。閉会式にも参加出来ず、1週間ほど経って完走証が届いた時は本当に嬉しく、周りに見せて回りました。九州ではさくら道のことを知らない人が多いので、話して回っています。

エイドの質・量ともに素晴らしいものでした。道の分岐には必ずスタッフの方がいて案内してくれました。松葉杖をついていた人もいました。エイドの少し手前にもスタッフがいて、もう少しでエイドと励ましてくれました。自宅をエイドに開放してくださる方もいました。エイド以外でもたくさん応援をもらいました。夜遅いのに家の前で応援してくれる人がいました。車から応援してくれる方はたくさんいました。本当に素晴らしい大会でした。また参加することができるよう、これからも練習を続けていきたいと思います。ありがとうございました。

NO. 106 間宮秀幸

初めに、計測チップを紛失してしまい、迷惑をかけてしまい、すみませんでした。
改めまして、初完走できました。3年前、初挑戦の時は、かんなかべでリタイヤを宣告しました。なめてました。あれから3年間いろいろ経験してきたのは、さくら道のためだったような気がします。感謝しかありません。私を選んでいただきありがとうございました。ウルトラランナーさんと接する機会があまりないので、この4日間は、素の自分でいられ充実した日々でした。共に完走した喜びは大きかったです。私一人では、完走できる自信はありませんでした。支えて下さった、ボランティアさんがいたからこそだと、思っています。エイドが楽しみでした。エイドで笑顔を取り戻せました。エイドで初めてたこやき食べました。睡眠不足と、熱中症で、歩くこともできないくらいでしたが、なんとか完走できました。さくら道で得た経験というのは、一生忘れません。次にも活かします。なかなか上手く書けませんが読んでいただきありがとうございます。来年、またお世話になる時は、よろしくお願ひします。以上

2018 さくら道国際ネイチャーラン回想録

ゼッケンNo. 107 氏名 中田 和彦

初参加です。遡ること2年前。BSIの『GREAT RACE』～激走！南海の孤島マダガスカル250km～を偶然観て、

「人生を変えるレース」

があることを知った。2016年に初100kmに挑戦。フルマラソンの2倍超の距離に対して、どんな準備をすれば良いのか分からなかった。そんな中、迎えた『第5回 飛騨高山ウルトラマラソン』。スタート時に同じシューズを履くランナーを発見し、嬉しくて話しかけて出走。途中、その選手とは何度かすれ違い、その都度、一言二言話す。フルでは味わえなかつたエイドステーションの有り難さに感動しきり。前半のツケが60kmぐらいで現れ苦しい展開。95km地点。再び、あの選手に出会う。2人の感情の昂ぶりが足を再び動かし、同時にゴールに駆け込んだ。ウルトラに惚れた瞬間でした。

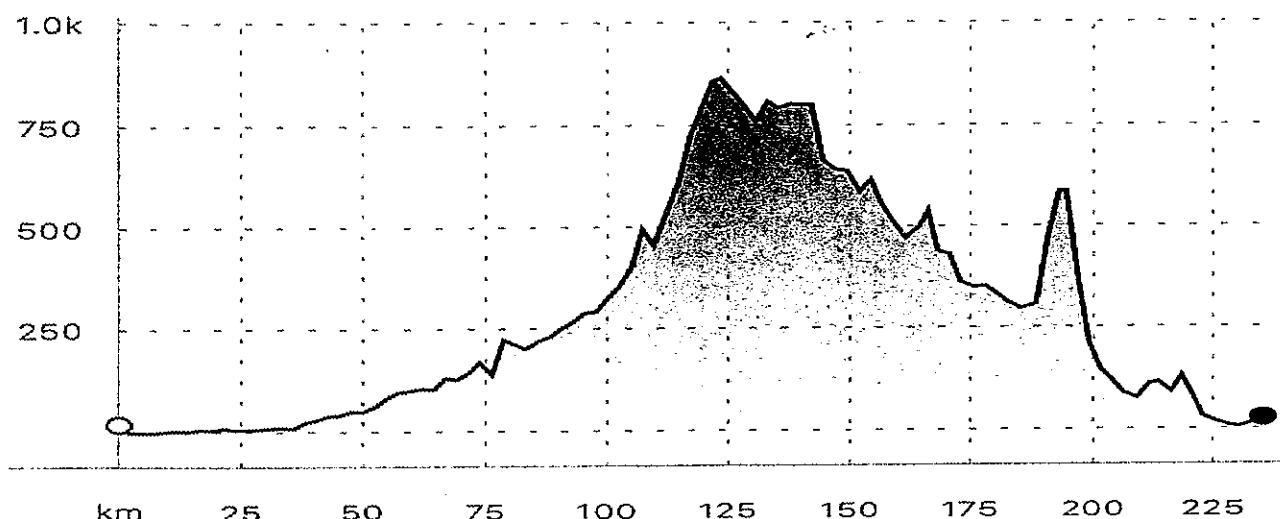
2017年、100km超レースを探し、本大会を知りました。ノンストップレースで250km36時間以内、選考されねば走れない大会と知り、いつかは走られたらと思った。申し込まないと始まらないので「お願い！選んでください！」と気持ちを込めてエントリーシートを書きました。

選んでもらった12月。100kmの次が250kmでは無謀と判断し、淡路島1周、小江戸大江戸204kmで超ウルトラの楽しさ・難しさを知り、『ランナーズ』に掲載されていた千木良選手の昨年のさくら道の取り組みを実践しました。

今年は、天候にも恵まれ、最高のコンディションであったこと、開会式で隣にいらっしゃった尾山選手のさくら道経験談・満開の莊川桜も助けになり、兼六園まで歩かずにゴールすることができました。

大会関係者、ボランティアの皆さんをはじめ、尾山選手、西山選手、社長（お名前を聞きそびれました）、……、László Török-Ilyés選手、ありがとうございました。さくら道こそ「人生を変えるレース」です。

2018年5月



2018 さくら道国際ネイチャーラン回想録

ゼッケンNo 108

氏名 尾山 勝

15年以前、白川郷の合掌造りで、佐藤良二さんとさくら道の紹介記事で
知りました。ランナーとして1回走り、その後富山石川県側の工作に觸れさせていただき、
今年はランナーとして2度めに参加しました。

季節はずれの暑い気象条件でしたが前半はほぼ予定期間。しかし白鳥から
先の夜間走で睡魔に襲われたこと、後半は上り坂を走る体が残念で
いたかたことで遅れました。17時58分、最終ランナーで向かうございました。

途中ベテランの小川さんには、「最後まで体力を残しておくこと、本当に王道となる
ならそれを使え」と教えていただいたこと、ひとつひとつのエイドがそれぞれに
考えたサポートをしてくれたこと、全てのエイドが開設されつながらたこと、
それらが最後まで行けた原動力になったと思います。

39、41、45エイドの仲間と石川のラン友がたくさんゴーレ待ってて
くれた、一番遅かったけれど一番幸せなランナーだったのではないかと
思いました。

閉会式では、大会が無事終了したこと、今年初めてのことだが「金沢市長が
ゴーレに訪れたこと、多くのランナーやボランティアやスタッフが大会を作りあげたこと、
そして大御さんからは、「歴史の今徹な事実として、ミッション、使命のないものは
歴史から消える。我々のミッションは何かを忘れずに行こう」ということが
語られました。今年はトリップ経験もある多くのランナーサムがボランティアやスタッフ
として参加されていました。私も自分のミッションは何かを改めて考えて
今後もこのさくら道に触りたい、と思います。

完走できました。

2018・4・21(土)朝6時3分に名古屋城をスタートをしました。初めは良かったけど、途中から暑くて、気持ち悪くなって、吐いたりしました。

でもゴールまで、行きたがったので、頑張って、ゴールをしました。

2018・4・23(月)植樹をして、してもうれしかったです。

閉会式で、賞状をもらって、感激でした。

さくら道で、みんなと会って、話をして、楽しかったです。

ココのみんな応援に来てください、うれしかったです。

苦しかったけど、250キロのゴールに着いた時は、すごくうれしかったです。又今度さくら道の人たちと、会って、大会に参加日したいと、思います。

大会のみなさんありがとうございました。

ありがとうございました。またさくら道に出たいく寧正が言いました「今年度にさくら道に参加して苦しくてもゴールした時の充実感、走った瞬間、スタートでの出合いがうれしかった人が見ます。久々(ぶり)なので大丈夫かな? さくら道250Kコース変更もあり、新規路を重ねて大会に参りました。閉会式もれいもれいでした。大会当日もココみらいの施設にて福ります」と、スタート場所へ行きました。気持ちよくスタートしましたが、その内体調悪くなり大変でした。走った瞬間に走りました。ゴール前のエードでは次にはゴールで走りでももの内に元気をくれました。ゴールになんとか完走できました。ゴール前のエードでは次にはゴールで走りにこだわらなかった。みんなに「頑張、たまごと言われて満足した、うれしかな笑顔でした。

走った瞬間、スタートのさくら道お祭りごと、とても良い思い出となりました。ありがとうございました。
井原 大志子
(夕刊に貴正直のスタートの写真が載っていたのを見て大好きでした)
スタートのまなさま本当にありがとうございました。

2018 さくら道国際ネイチャーラン回想録

ゼッケンNo.111 氏名 黒木 良一

名古屋城内のスタート地点に立った時にやっとここまで来た!!、
と感傷的ななりながらスタートの瞬間を待ちました。

スタート後は、周りのランナーと談笑しながら進んで行きま
したが、途中で負傷したNo.19河内さんに会いました。あのよ
うに強靭なランナーでさえ何が起こるか解からない、これが
ラルトラをのだと改めて思いました。

100キロ以上の経験の無い私は、白鳥の第2CPまでに、何とか
4時間の貯金を確保して、それ以降の耐える作戦でした。
勿論、白鳥以降は厳しい走りとなりましたが綺麗に咲いた莊
川桜、夜空の満天の星空、清流の水音を楽しみながらゆく
りと走りました。

エイドでもボランティアスタッフの温かい応援に励ませれ
ました。夜間は一人でのランとなりたのでエイドでの会話が
つづけられず、弾んで長居しました。深夜に駆りつけてくれた友人
ランナーの応援はとても力になりました。

ランナーの応援はとても力になりました。人の
睡魔と戦しながら走りでいたか自分の弱さを見つめ、人の
言葉が持つかを考える時間もありました。
No.37上平エイドで朝日を浴びると、普通に走れるようになり
ました。五箇山の上りを一気に駆け上がり、No.40エイドでは知り
いスタッフが頑張っている姿に感動し、ズンバの生演奏に大
笑…!! ゴールまでは驚くほどしっかりとした走りができました。
今、回想録を書きながらさくら道を目指し、努力して本当に
良かったと思っています。スタッフ、ボランティア、ランナーのみ
んなで作るこの大会を走らせていただき、有難うございました!!

ゼッケンNo.112

氏名 飯塚 岡

この度は、栄えある大会にご選考いただき有難うございました。

私は、もともと埼玉県の出身ですが、現在勤めております会社に就職して富山県、愛知県、岐阜県、と転勤をし、偶然にも現住まいが大会のコース上に引っ越していました。その頃は御大会、ことは知らず、ランモフルや100kmまでで250kmという距離は未知の領域でした。

しかしながら、5年前に自宅の前を富山～愛知に住んでいた頃に知り合ったランナーが走っている姿を目撃した途端に興味を持ち始めました。

また、自身の職場であり営業エリアは、中濃・郡上エリアを担当している上で、国道156号線くらいにはたくさんの得意先があり、岐阜に居るうちに一度は出てみたい気持ちで走っていました。

大会もまさにオールスターのような、選手紹介からレガツニアセッケンまで格式の高い素晴らしい大会でした。

前半から楽しくて、また、250kmという距離の勝手が解らずオーバーペースになってしまったかもしれません。白川郷CPで気持ちが折れてソライアしてしまいました。ソライア後、回収バスの中で後悔の食をしましたが、精神的な決力不足でした。

走行中は多くの得意先の方々、知り合いの方々から応援をいただき感激でした。昨年、一昨年に参加させていたり、トランテア、40番エイド、皆様には足りず申し訳ない気持ちですが、多くのトランテアの方々、運営スタッフ様、私的応援の方々のサポート、励ましたには感謝いたします。

また機会がござりましたらこの素晴らしい大会に参加させていただきてください。
素晴らしい4日間を有難うございました。