

第27回 サロマ湖 100kmウルトラマラソン 完走記

越川泰直

開催日 2012年6月24日

1. 雑感

6/24に開かれた北海道・サロマ湖100kmウルトラマラソンに参加してきました。60歳の記念に挑戦したのが始まりで、もう6回目となりました。



今回は65歳以上の年代別枠に入りましたので、年代別入賞という淡い期待をこめてスタートしたのですがあと一步（一步どころではなく14分）及ばず3位入賞とはなりませんでした。しかし10時間00分41秒の自己ベストで4位という満足のいくレース結果と成りました。順位もさることながら、小生の今回の収穫は6分/kmのイーブンペースで走りきれたことにあります。イーブンペースで走りきることが良いタイムにつながるというのはよく知られたところですが、今回の100kmウルトラマラソンの結果はまさにその通りになりました。総合の部と65歳以上の部で実例を挙げて後述いたします。

それに先立ち今年のサロマ湖ウルトラマラソンの様子を簡単に報告させていただきます。神宮ACからは大高さんと小生の2人が参加し完走してきました。さらに神宮AC・OBの島田伸一さんも元気に完走しました。

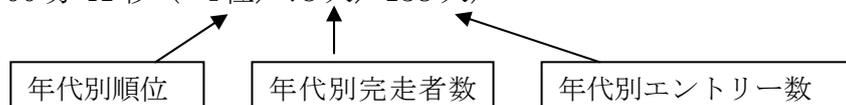
今年は100kmと50km合わせて3592人が出場（エントリーは4088人）しました。午前5時スタートの気温は9.5℃、小雨の降る中を多くの人が雨ガッパを着込んでスタートしていきました。しかし13時頃にはぎらぎらと太陽が顔を出し、今年も昨年・一昨年の酷暑の二の舞かと思わせましたが、心配したほどでもなく多くのランナーがそれぞれの思いを胸に去年よりも元気にワッカ原生花園を駆け抜けていました。

100kmの部は3165人がスタート。制限時間は13時間で完走率は75.6%でした。男子優勝は原良和（兵庫）で6時間33分32秒、女子優勝は片山志保（北海道）で7時間33分38秒でした。原は昨年の四万十川100kmでも優勝しています。一昨年優勝したエリック・ワイナイナは50km付近でリタイアしました。

神宮ACメンバーの結果は下記の通りでした。

大高さん 12時間04分46秒（34位／78人／138人）

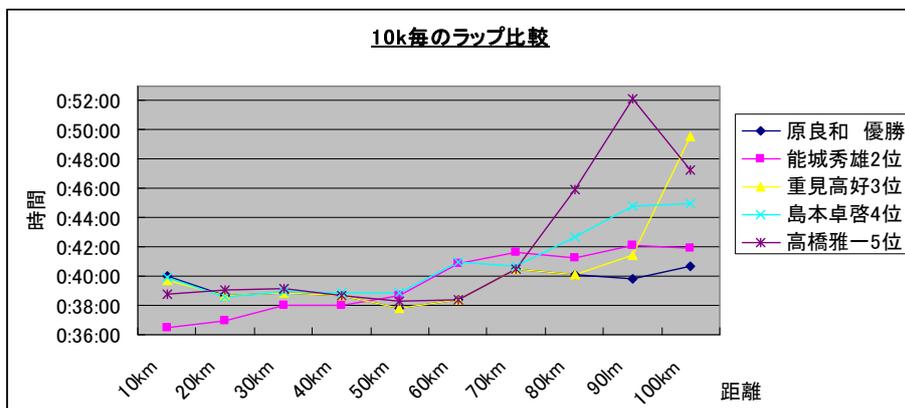
越川 10時間00分41秒（4位／78人／138人）



2. サロマ湖100kmウルトラマラソンはイーブンペースがベスト

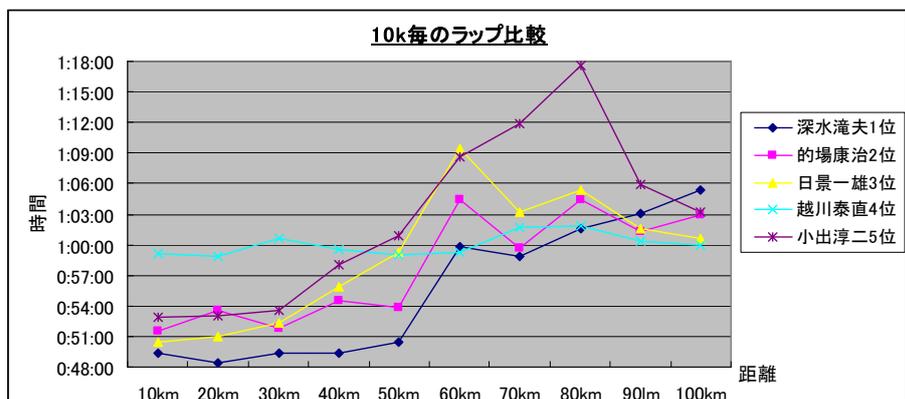
総合優勝の原さんは素晴らしいイーブンペースで押し通し、先行した能城さんに83kmで追いつき85kmでかわしてそのままゴールしました。「トップ（能城さん）がかなり速いペースだったので落ちてこないかなと思っていた」。「飛び出した能城さん（2位）は速くてついていけなかった。でもこのペースでは持たないだろうとも思った」とコメントしています。下の表とグラフに上位五人のラップを示しましたが優勝した原さんが終始イーブンペースで走ったことが分かります。その他の人は50kmまではそれぞれのペースを維持しつつも50kmを境にラップが大きく乱れています。この乱れを如何に抑えるかがポイントになるような気がします。

総合の部		10km	20km	30km	40km	50km	60km	70km	80km	90km	100km	ゴール
優勝	原良和	0:39:58	0:38:38	0:38:53	0:38:38	0:37:51	0:38:25	0:40:28	0:40:07	0:39:52	0:40:40	6:33:32
2位	能城秀雄	0:36:30	0:36:57	0:38:03	0:37:58	0:38:38	0:40:50	0:41:40	0:41:13	0:42:04	0:41:56	6:35:52
3位	重見高好	0:39:46	0:38:38	0:38:52	0:38:39	0:37:50	0:38:22	0:40:32	0:40:07	0:41:24	0:49:31	6:43:55
4位	島本卓啓	0:39:57	0:38:34	0:38:57	0:38:54	0:38:51	0:40:57	0:40:40	0:42:39	0:44:46	0:44:58	6:49:15
5位	高橋雅一	0:38:48	0:39:02	0:39:11	0:38:38	0:38:18	0:38:22	0:40:32	0:45:57	0:52:10	0:47:19	6:58:19



65歳以上の部でも50kmまでのラップとそれ以降のラップはまったく違ったものになっています。5人の中で極端に遅い60分のイーブンペースを維持できた小生が4位に入ったのも50km以降で挽回できたからです。

男子65歳以上の部		10km	20km	30km	40km	50km	60km	70km	80km	90km	100km	ゴール
1位	深水滝夫	0:49:25	0:48:26	0:49:19	0:49:22	0:50:30	0:59:52	0:58:50	1:01:31	1:03:03	1:05:26	9:16:19
2位	的場康治	0:51:35	0:53:37	0:51:46	0:54:28	0:53:47	1:04:25	0:59:44	1:04:25	1:01:16	1:02:58	9:38:18
3位	日景一雄	0:50:23	0:51:01	0:52:18	0:55:56	0:59:19	1:09:29	1:03:14	1:05:26	1:01:33	1:00:34	9:46:21
4位	越川泰直	0:59:07	0:58:48	1:00:39	0:59:35	0:59:02	0:59:14	1:01:44	1:01:50	1:00:25	0:59:56	10:00:41
5位	小出淳二	0:52:50	0:53:03	0:53:37	0:57:59	1:00:57	1:08:34	1:11:54	1:17:33	1:05:52	1:03:09	10:26:22



3. 来年は神宮ACの黄色いユニフォームをもっとサロマ湖ウルトラマラソンへ

過去には神宮ACからサロマ湖100kmウルトラマラソンに出場した人も多くそれぞれ立派な記録を残されているようです。ここ数年は大高さんと小生の参加にとどまっています。もっと多くの人に参加していただき神宮ACの黄色いユニフォームをサロマ／オホーツクの海に映してきましょう。

制限時間は13時間ですので7分48秒/kmで走ればゴール出来る計算になりますが関門もあるので7分/kmぐらいは必要です。遅すぎて走れないなんていわないで挑戦してみませんか。

サブ 10 もできていない小生のつたない練習方法をご紹介しますサロマ湖ウルトラマラソンへのお誘いに代えさせていただきます。

小生はジョギングを始めた40歳からフルマラソンを軸にランニングを楽しんできました。サブスリーも52歳の骨折で途絶えたし60歳に近づくとフルの記録もつるべ落としだし、なんとか言い訳のネタがないものかと悩んでいたとき、ウルトラの話聞き「60歳の記念」に参加してみようかと軽い気持ちで申し込んだのが始まりでした。

もともと速く走るのは苦手で、いつも多摩川の土手をとろとろ走っていたものですから距離に不安のなかったことが幸いしたようです。

サロマ湖の大会は6月の最終日曜日なので毎年これにあわせて調整をしていきます。年が明けると出場するレースは、1月（谷川マリハーフ、勝田マラソン）2月（青梅マラソン、東京マラソン（当選すれば））3月（板橋シティマラソン）となりますのでフルが終わる4月からをサロマの調整期間としています。

まず、4月の始めに50kmを6分/kmでゆっくり走り距離感をつかむようにし、その後は1回／週のペースで75kmをイーブンペースで一気に走りきる練習を行います。今年は5回行いました。回を増すごとにペースを上げるようにしていますがそれでもペースは6'10"～6'30"/km程度です。

6月に入ると長い距離はやめ25km(5分/km)や50km(6分/km)を数回走る程度にして疲れを取ることにしています。

このようにして大会に臨んでいます。

完走メダル
(当たり前だけど、リタイアしたらもらえない)



以上

