

Japanese 100 Great Mountains Vol. 7: Episode 031-035 (Jp)



(邦題『百名山ピークハント Vol. 7: Episode 031-035』)

Originally written in Japanese and translated by Hodaka

Photographs by Hodaka

Cover design by Tanya

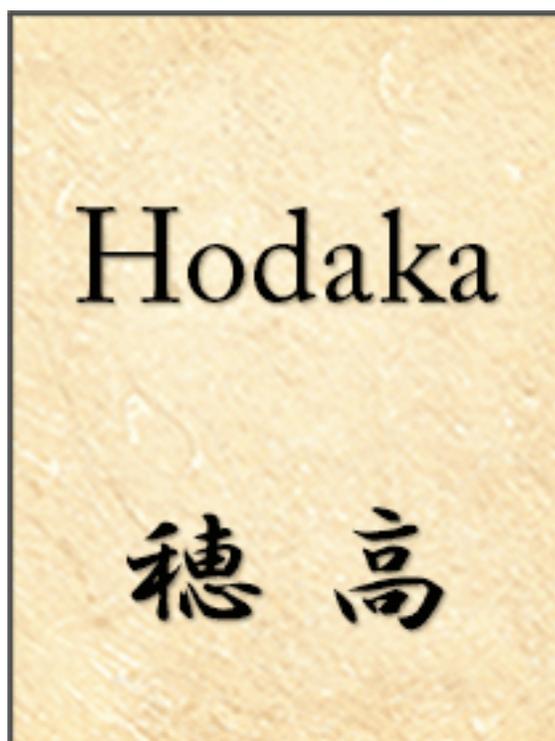
Copyright © 2023 Hodaka / The BBB: Breakthrough Bandwagon Books

All rights reserved.



The BBB ウェブサイト (日本語版)

<http://thebbb.net/jp/>



穂高著者ページ

<http://thebbb.net/jp/cast/hodaka.html>

---

## Episode 031: 穂高岳（ほたかだけ）

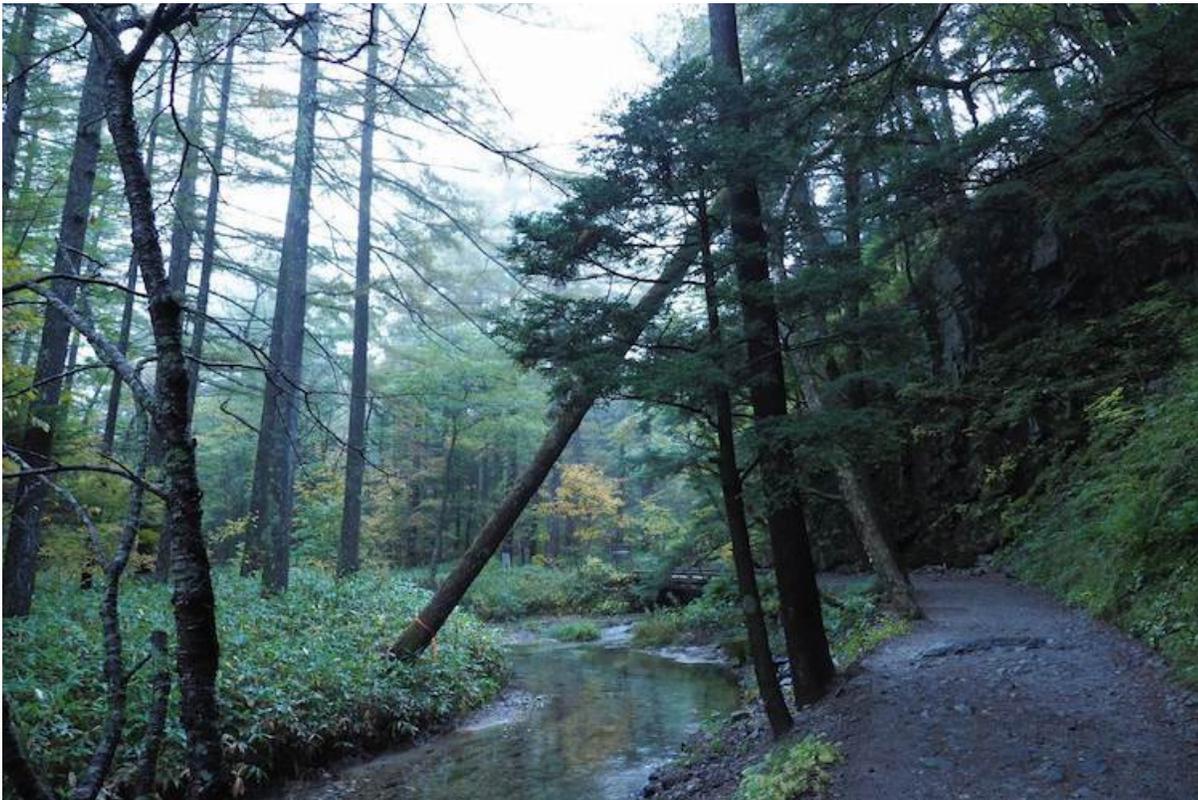


新型コロナウイルスの影響で2020年の山小屋は営業中止や人数制限をしている状況で、10月に北アルプスの穂高岳と槍ヶ岳（やりがたけ）を縦走（じゅうそう）する計画を立て山小屋に予約を取りました。すると、出発1週間前に太平洋沖に台風14号が発生し、ゆっくり日本を横断する進路の予想で、天候がひどければ断念するつもりでいました。ところが、出発する前日に奇跡的に台風が太平洋へUターンし進路が変わったので、予定どおりマイカーで長野県上高地（かみこうち）へ向かうことが出来ました。

夜20時に自宅を出る頃はまだわずかに雨が降っていましたが、徐々に晴れてきて途中の琵琶湖（びわこ）SAでは月も見えました。明け方に上高地に着くように、ここで仮眠をします。あまり眠れず、夜中の2時頃に出発し、さわんど駐車場へ4時には到着すると500台近く駐車可能なスペースに半分以上は埋まっているようでした。

上高地へは直接マイカーでは行けないので、ここでバスに乗り換えます。5時始発のバスに合わせて準備をして、バスのチケット売り場に向かうと既に行列が出来ていて、休日ということもありバスも増発しているようです。まだ暗い中を30分ほどバスに揺られ上高地バスターミナルへ向かいます。

登山届を提出して、食事をしていると後続のバスが到着し、かなりの登山客で賑（にぎ）わってきました。軽く準備体操をして、6時前には上高地を出発します。上空は曇り空で山はまったく見えないので、有名な河童橋（かっぱばし）も、あまり映（は）えません。すぐ横の木には猿が登っていたのでカメラを向けると、周辺にも数匹いて逃げる様子もなく人によく慣れています。まずはここから梓川（あずさがわ）に沿って林道を3時間ほど歩いて行きます。



雨が降ってないだけかもしれませんが、次第に陽（ひ）が射（さ）して晴れてきました。上高地から1時間ほどで宿泊ができる明神池（みょうじんいけ）へ、さらに1時間ほどで徳澤園（とくさわえん）に到着します。徳澤園はキャンプ場にもなっていて、いくつかテントが目につきました。宿の食堂はレストランのようで売店も充実して居心地の良さを感じます。今からちょうど10年前、今回と同じルートの穂高岳～槍ヶ岳を縦走する予定で来た時、悪天候で穂高岳の登頂だけで断念して、下山するときここ徳澤園の宿に泊まりました。食事は豪華でお風呂もあって快適に過ごせて満足したことを思い出します。

---



横尾までの道のりは青空と紅葉の山のコントラストが綺麗で、横尾に到着するとこれから登る多くの登山客で賑わっています。ここまではほぼ平坦な道で軽装でも来られますが、この先は本格的な山の装備が必要になります。

9時半に涸沢（からさわ）へ向かって出発します。川沿いの樹林帯を進んで行くとロッククライミングでも有名な迫力ある屏風岩（びょうぶいわ）が見えてきます。

陽射（ひざ）しも強くなり疲労も溜まってきましたが、周囲の紅葉に癒（いや）されながら登り続け、午後1時頃に涸沢キャンプ場へ到着しました。標高2,300mに位置し、穂高連峰の下のカールに囲まれた人気のキャンプ場で、ベストシーズンにもなると1,000張以上のテントで賑わいます。この日も多くのテントが張られ、売店でビールを楽しむ人が多くいました。それを横目にこの上にある穂高岳山荘まで登っていきます。



涸沢から見上げると、北アルプスの山々に囲まれています。今日泊まる山小屋まで、ここからさらに3時間近く登る必要があります。ほとんどの人は涸沢に泊まり、この先に向かう人は数人しかいません。

約6時間歩いてきたうえにザックの重さで疲れも増してきます。開けたカールの登山道を歩いていると、前にいた数人の登山者が「ヤッホー」と叫んで、やまびこが聞こえました。近くにいた外国人も「アリガトー」と叫んで、やまびこを楽しんでいました。

---



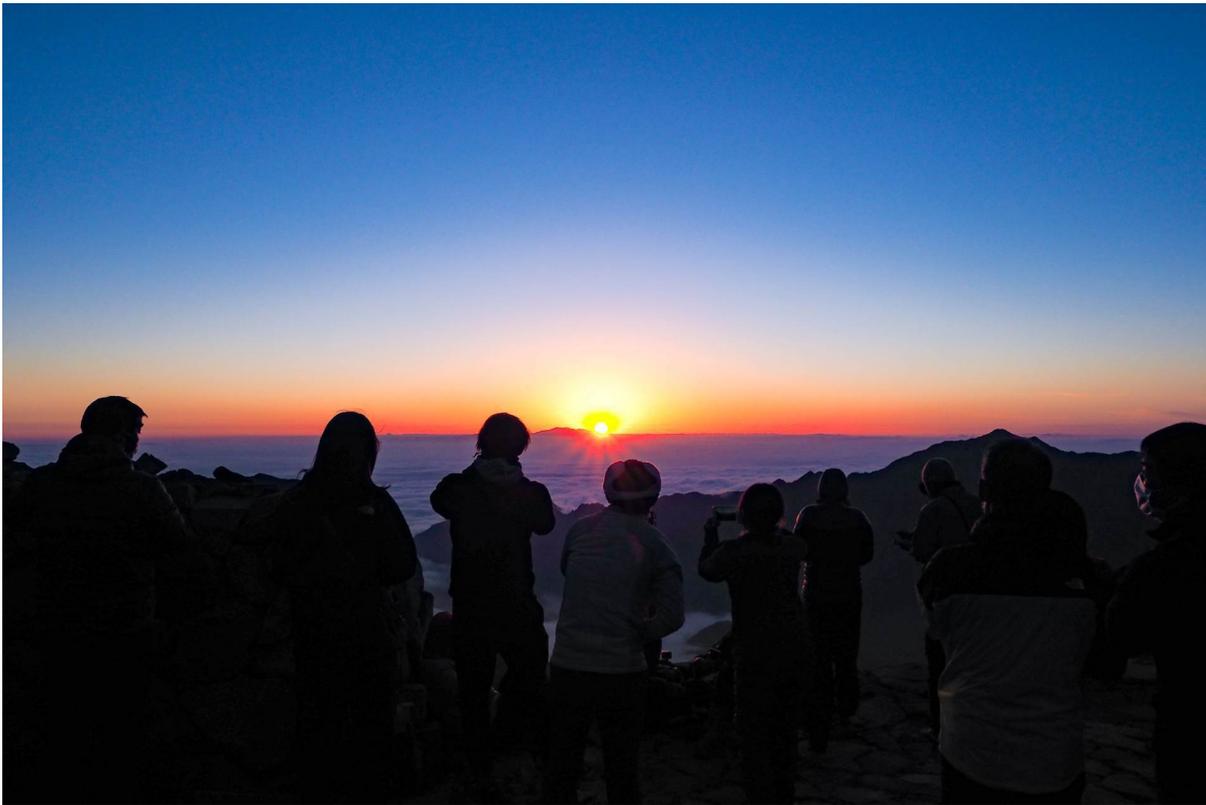
途中からザイテングラードと呼ばれる険しい岩場となり、危険なルートになるのでヘルメットを装着します。車中泊で少ししか寝ていないせいか、気分も優（すぐ）れず少し吐き気を感じながら重い足取りで少しずつゆっくりと進みます。危険な箇所はハシゴやくさり場になっていますが、久々の登山で脚がよくつります。

相当に疲れ切って休んでいると、ヘルメットにカメラを付けた男性が登ってきて、「ゆっくり行きましょう」と声を掛けてくれました。別の登山者は「脚がつったときの薬ありますよ」と言われ、見知らぬ人の親切さに支えられながら、穂高岳山荘へ到着したのは17時前でした。ここは初めて北アルプスにテントを持って来たとき、悪天候で遭難しかけて避難して泊まったことのある思い出深い山小屋です。



今はチェックイン時に体温、健康状況を記入します。また、新型コロナウイルス対策として寝床も紙の使い捨てシートで隣も板などで仕切られています。山小屋ではマスクを着用する必要があり、これまでとは違う過ごし方になっていました。

荷物を寝床に降ろして、とりあえず横になって休みます。陽が沈む頃になったので、外に出て山小屋の反対側を見に行くと、多くの宿泊者と共に夕陽の瞬間を共有しました。台風が去ったおかげで、こんなに綺麗な夕陽を見ることが出来たのはありがたいです。



夕食は17時40分からでテーブルには食事が置かれていました。向かい席には先ほど登りのときに声を掛けてくれた男性がいたので話しかけると、その人は登山中に撮った動画をYouTubeにアップしているそうです。今回の山行(さんこう)ではGoProを持ってきて明日使う予定なので、参考に撮影スタイルや編集などの話を伺いました。この頃はもう登山中に感じていた具合の悪さはなくなり回復し、食後は布団(ふとん)に横になると、すぐに深い眠りにつきました。

目が覚めるとまだ20時半だったので、山小屋の外に出てみると満天の星で、カメラと三脚を持ってきて撮影しました。涸沢のテント場もよく見下ろせます。

しばらくして、隣にいた男性が「星は撮れますか」と聞いてきたので、写真を見せました。彼のiPhoneは星空を撮影できるらしいのですが、納得のいく星空は撮れないようでした。岐阜県から来たようで、しばらく地元の話や明日の予定などを話し、寒くなってきたので一緒に山小屋に戻りました。

明日は槍ヶ岳山荘に泊まる予定で、ここから地図上のコースタイムで単純に計算しても約9時間かかり、滑落(かつらく)事故も多発するキレットを超えていくので、慎重に行く必要があります。そして、この山小屋から反対方向にある奥穂高岳に登頂したいので、朝食前の暗いうちから登ることにして眠りにつきました。

朝4時に起きて外に出ると真っ暗でまだ星が輝いていました。ここから50分ほど登れば奥穂高の山頂で、ヘッドライトを付けてカメラだけ持って真っ暗な岩場を登っていきます。

これだけ軽装だと岩場も非常に楽でした。山のシルエットの上の方にヘッドライトの明かりが見えたので先にひとり登っているようです。ヘッドライトの明かりを頼りに岩に書かれた○印の方向へ進んで行きます。しばらくすると、少し高くなった台座に祠(ほこら)のシルエットが見えました。奥穂高岳の山頂です。奥穂高岳は穂高連邦の最高峰で、標高3,190m、日本で3番目に高い山として知られ、登山者には非常に人気がある山です。



初めて登頂したときは、雨が降る薄暗い中で不安な気持ちで道を探していたので、喜ぶ暇もなかったことをよく覚えています。今は祠の横に座って、夜明け前の静かな瞬間を満喫しています。風はほとんどなく寒さも感じません。上空には月が明るく光っていて、次第に星は少しずつ消えていきました。

東の地平線が徐々にオレンジ色になり、空の色が変化していくグラデーションが綺麗で感動を覚えます。このまま山頂で日の出を待ちたいところでしたが、朝食が5時半からなので太陽が昇る前に山小屋に戻ります。

食事は昨日の夕食で一緒だった YouTuber と隣で、今日のお互いの予定などを話していると、ちょうど日の出の瞬間となりました。食堂から日の出の写真を撮って、食べ終わって外に出てみました。

今日も一日天気に恵まれそうです。

準備をして次の目的地となる槍ヶ岳山荘に向かいます。



## Episode 032: 槍ヶ岳（やりがたけ）



6時半に穂高岳山荘を出発して、まずは標高3,110mの涸沢岳（からさわだけ）を目指し、20分ほどで登頂します。岩だけの山頂は狭く一組の登山者がいるだけで、落ち着いて写真を撮れました。

振り返って見下ろすと山小屋の屋根が見え、反対側には険しい岩稜（がんだりょう）が続く稜線の先に、鋭く尖った槍ヶ岳が見えています。槍ヶ岳は“日本のマッターホルン”とも呼ばれ、登山者なら一度は登ってみたいと憧れる山で、今日はその槍ヶ岳まで縦走します。

槍ヶ岳へ登頂するルートは複数ありますが、この穂高岳から向かうルートは足場の狭い切れ落ちた危険な道が続き、国内屈指の難易度とも言われています。数年前に槍ヶ岳から穂高岳へと丸一日かけて縦走したことがありましたが、今回はその逆のルートを辿って行きます。そのときと同様に天気にも恵まれたので岩も滑らず、快適な登山が出来るはずでした。

涸沢岳からの下りはかなり急で慎重に降りていきます。今回持ってきたGo Proを試しに使うことにします。ヘルメットに装着してあるGoProを慣れない手つきで録画してみると、なかなか迫力のある映像が撮れていました。

岩のペンキマークを頼りにほぼ垂直の崖を下りていき、涸沢岳から2時間以上かかって、標高3,106mの北穂高岳の頂上に到着します。山頂のすぐ側にはアルプスの中で最も高い標高に位置する山小屋があります。

高齢の登山者がひとりで登ってきて自撮りをしていたので、「撮りましょうか」と声を掛けると、片足をあげてポーズを取ったり、とてもひょうきんで元気なおばあちゃんです。これから槍ヶ岳まで目指すと言うと驚いて、「私もいつか行ってみたいなあ」と楽しそうに話してくれました。



北穂高岳からも切り立った断崖のようなルートが続きます。落ちたら命を落とす程の高さで足場を確認しながら慎重に、そして、ゆっくりと降りていきます。無事に降り切って見上げると、改めてその高さに驚きました。

しばらく進んでいくと、向こう側から同じように **GoPro** を付けた男性が登ってきます。久しぶりに登山者と遭遇したので声を掛けると、自分とは逆のルートで槍ヶ岳から穂高岳へ向かっているとのことで、無事に辿り着けるようにお互いに健闘を祈って別れました。

そして、その先は“飛騨泣き”と呼ばれる一歩でも踏み外すと滑落してしまう地点を通過して行きます。さらに、両側が鋭く切れ落ちている“長谷川ピーク”と呼ばれる難所が続きます。切り立った断崖には「H ピーク」と書かれていて、そこから下を覗き込むと非常にスリルがあります。

---



後で GoPro での映像を見返しても、足が竦（すく）むような感覚を覚えますが、登っているときは不思議とあまり怖さを感じることはありません。その先も尾根が深く切り落ちている“大キレット”を通過しますが、以前にも来たことがあるせいか、それ程怖さは感じませんでした。

そのうち、女性のソロ登山者が、かなり早い速度で追い越していきました。しばらくして先を見渡したとき、その女性が崖にへばりつくように登っていく姿を何度か目撃し、あんなところを登って行くのかと思いながら歩き続けます。

---



今朝は4時から穂高岳へ登頂し、朝食後も6時間近く難所を越えてきて、かなりの疲労でペースも思うように上がりません。ようやく南岳（みなみだけ）小屋に到着したときは、外の休憩できるスペースに倒れ込むように寝っ転がりました。

この山小屋はちょうど昨日、今シーズンの営業を終了していて、ひっそりと静まり返っています。テント場にひとつだけテントが張っており、誰かがこの絶景を独り占めしているようです。しばらく休んでいたいところですが、目的地の槍ヶ岳山荘までは、まだ3時間以上かかる予定で、ゆっくりしてもいられません。少し体力が回復したら、すぐ出発することにします。

---



ここから先は危険な個所はありませんが、3つの山頂を越えなければなりません。緩い傾斜を登って行き、2つ目の山頂の中岳（なかだけ）に着いたときには16時になっていました。通常、山小屋には15時か遅くとも16時頃には到着しているのが一般的なマナーです。まだかかりそうなので、山小屋に電話して「申し訳ありませんが、到着は17時半頃になりそうです」と伝えると、「あまり遅くなると食事の提供は難しい」と言われました。持ってきた食糧はありますが、せっかくなら山小屋であたたかい食事を食べたいので、とにかく先を急ぐことにします。

陽が落ちて周りにはかなりガスも出てきた中、ほとんど休憩も取らずに無我夢中で歩き続けます。山小屋までの距離の看板が見えて少し元気が出て、なんとか17時15分に到着することが出来ました。外から山小屋の食堂の中が見えて、ちょうど宿泊する登山者達が食事をしている最中でした。



チェックインを済ませるとき、食事は17時40分からひとりだけで用意していただけることになりました。さっきの電話で食事のことを聞かされなければ、到着するのにもっと時間がかかっていたでしょう。

寝床は2段になっている上段の広いスペースで、新型コロナの感染症対策ですぐ隣の寝床には人がおらず、広く使えて快適です。しかし、脚の疲労と痛みで上段に行くのにはしごを使うのがつら過ぎます。

17時40分に食事の準備が出来たことを伝える館内放送が流れたので行ってみると、広い食堂にひとりぶんの食事が用意されていました。ハンバーグと大盛りのご飯で、美味しくいただくと体力も回復してきます。

---



食べ終えて山小屋のスタッフにお礼を言ってすぐ部屋に戻りました。満腹になって疲れてもいたので布団に横になっていると、星が沢山見えてるといふ同室の人の会話が聞こえてきます。はしごを降りるのは面倒ですが外に行ってみると、昨日の星空に比べたらあまりに少なくて感動は味わえません。テント泊したという隣にいた人とお互いに昨日の星空で盛り上がりました。

山小屋の中は広く、2階は共同スペースで自炊室、乾燥室の他に広い談話室があり、山に関する雑誌や本が置いてあります。1階はスマートフォンの充電も出来て、サービスも充実しています。

乾燥室に汗で濡れた服を干しに行って、20時に消灯となり、ぐっすりと眠りにつきます。朝4時に目が覚めて外に出ると星も出て晴れているので、一度寝床に戻ってカメラとヘルメットを装備し、5時過ぎに槍ヶ岳の山頂を目指します。東の空はだいぶ明るくなってきていますが、日の出の時間にはまだ余裕がありそうです。



槍ヶ岳の山頂には通常だと槍ヶ岳山荘から 20 分ほどで登頂できますが、連休の混雑時などは山荘から行列が出来るほどで登頂するのに 3 時間近くかかることもあります。

GoPro を装着して、崖をよじ登っていきます。見た目には峻険（しゅんけん）な岩をよじ登っていきませんが、ゆっくり慎重に登れば特に危険な個所はありません。ところが、少し上を登っていた人が急に「危ない！」と叫ぶと、拳ぐらいの大きさの岩が目の前に落ち、はじけ散った破片が顔面に当たりました。もう少しで直撃するところで怪我は免れましたが、とにかくヘルメットは必需品です。

頂上へ続く垂直の長いはしごまでやってきて、GoPro の録画を始めはしごを登りきると、ものすごい絶景が待っていました。広大な空に雲海が広がり、その向こうから今にも太陽が昇ってきそうなオレンジ色の光が強く放ち、宇宙を感じさせるような光景です。既に数人が登頂していて、ここで日の出の瞬間を静かに待ちます。

10 年前に初めて北アルプスへ来たときは、今回のルートを進む予定でしたが天気に恵まれず穂高岳だけ登頂して下山しました。10 年越しにコロナ禍でも念願のルートを達成出来たことに嬉しさを感じます。

山頂には小さな祠があり、木で出来た“槍ヶ岳”と書かれた板が置かれ、それを持って記念撮影が出来ます。

数年前に槍ヶ岳に登頂したときは夕方で雲も多かったのですが、まるで違う印象です。6 時前に日の出の瞬間となりましたが、標高 3,180m から見るご来光は格別です。

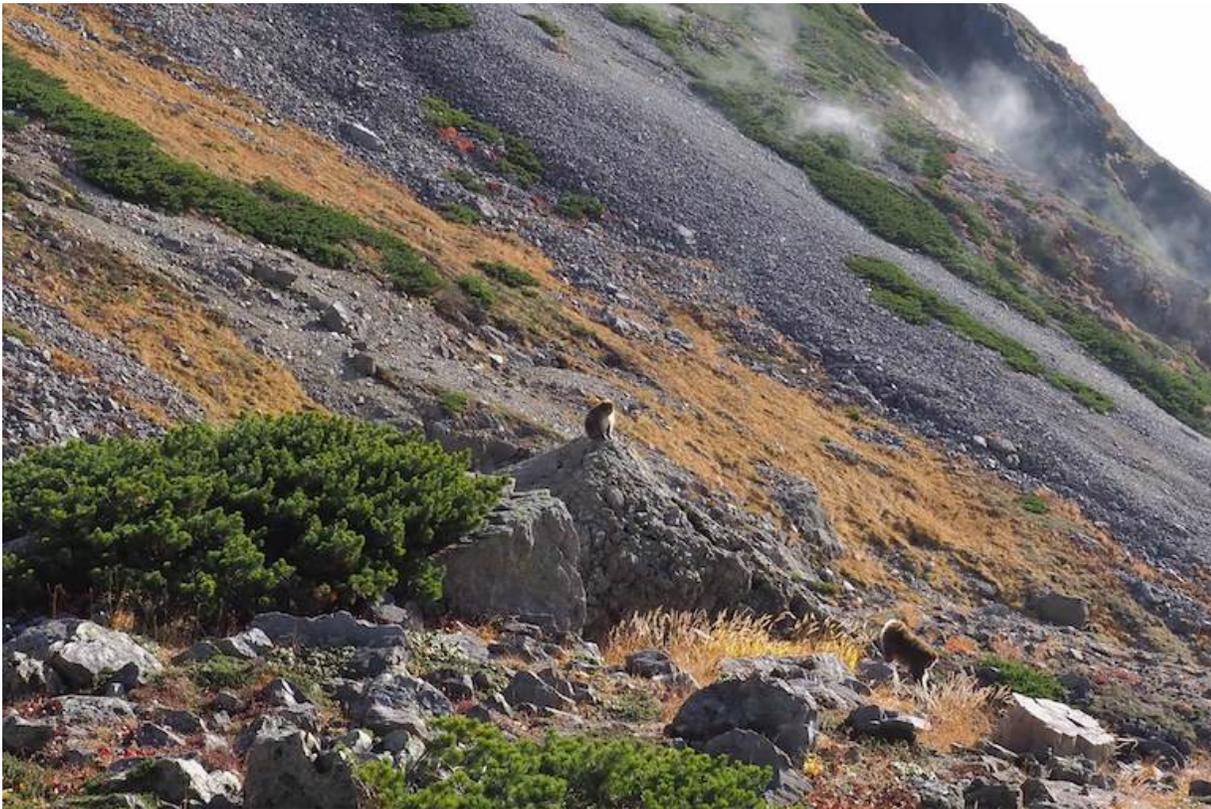
---



山小屋に戻り、朝食を食べた後は上高地まで一気に下るだけで、コースタイムは7～8時間ぐらいの予定です。7時に出発した後、しばらく下って振り返ると青空をバックに槍ヶ岳の峻険なフォームが目に飛び込んできました。

さらに下ると岩の上で何かが動くのに気付きました。近付いて良く見るとそれは猿だったので、こんな標高にもいるのかと驚きました。周りを見ると他にも猿が何匹かいて群れで行動し、遠くの仲間の鳴き声に反応して鳴き返しているようです。

---



早く下山出来れば早いバスで帰れると思っていましたが、脚が痛いので無理せずマイペースで進むことにします。横尾まで下りてくると、後は平坦な歩き慣れた道となります。明神池まで来るとエアガンを構えた人が小屋の前に立っていました。すると急に屋根の上に向けて撃ち始めたので、何事かと思ったら猿をエアガンで追っ払っているようです。そして、無事に15時前には上高地に到着すると、行きは曇っていた河童橋も今は青空に映えて綺麗に見えています。バス乗り場へ向かうと既に行列が出来ていましたが、予定よりバスが早めに出発してくれたので良かったです。マイカーに戻った後は、すぐ近くの温泉に寄ってこの3日間の疲れを取って寛（くつろ）ぎました。新型コロナウイルスの影響を受けた2020年は自粛期間もあって、思うように登山は出来ませんでした。思い入れのある穂高岳から槍ヶ岳の縦走が出来たことは、非常に満足のいく山行でした。

---



## Episode 033: 磐梯山（ぼんだいさん）



緊急事態宣言が、2021年2月に首都圏を除く地域で解除されたタイミングで、福島県の磐梯山へ登ってきました。福島県の中央に聳（そび）える磐梯山は独立峰の火山で、会津富士（あいづふじ）とも呼ばれる福島県のシンボルのひとつとなっています。1888年に噴火し、頂上の北側は荒々しく崩壊し、表側と裏側の景観は大きく異なります。

「磐梯」とは「天にかかる岩の梯子」を意味し、山頂へは四方から目指すルートがあります。その山頂に磐梯明神が祀られ、信仰の対象となっていたことがうかがえます。

登るルートを検討する際、今は雪山なので、せっかくだからこの時期にしか見られない氷結したイエローフォールを見ようと思い、裏磐梯と呼ばれる北側からのルートで登ることにします。数日は好天が続いていて、インターネットで情報収集すると、ここ最近、登山した人達の記録がアップされていたので、地図を見ながらコースや時間を参考にし、雪の状態などのイメージがつかめます。

前日の夜に出発し、首都高速を抜けて東北道へと向かいます。途中、何度か休憩でSAに寄ると、食堂や売店は深夜も営業していました。3時間ほど運転し、登山口に近い福島県のSAに到着して、ここで車中泊をすることにします。冬服を着こんで毛布をかけても夜中はかなり冷え込むので、我慢出来なくなると車のエアコンをつけて暖まります。

早い時間から登るため、夜が明ける前に高速道路を降りて一般道路から荒れた道をしばらく進むと裏磐梯スキー場へと到着です。案内に従い登山者用の駐車場へ5時半頃に到着すると薄暗いゲレンデを月が照らしていました。



ゲレンデの奥に光が見えるので、よく観察すると雪上整備車がゲレンデを整備しているところ  
です。次第に明るくなり、ゲレンデの様子がはっきり見えてきました。リフトを使えば途中ま  
で体力を温存して標高を上げられますが、リフトの運行は8時半からです。それまで待つのも  
もったいないので、ゲレンデを登っていくことにして、7時前には出発します。

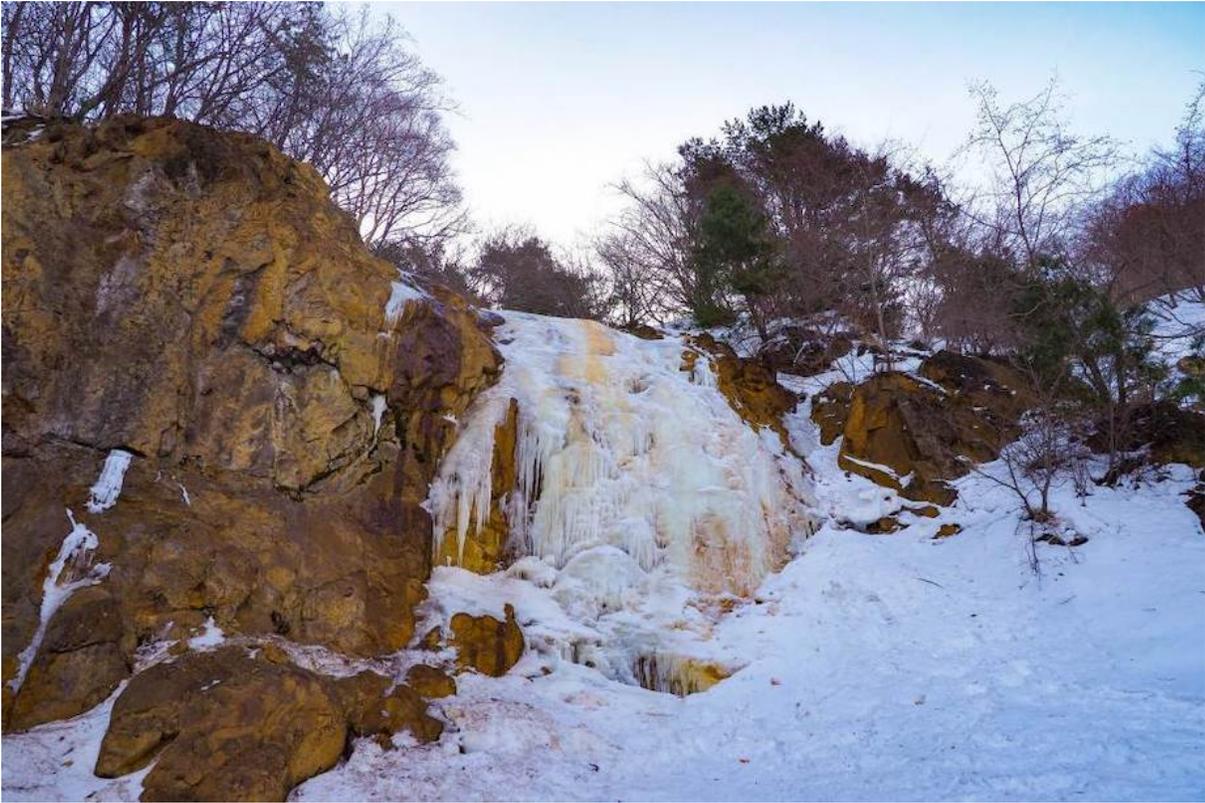
まずは、樹林帯になっているゲレンデの端を登っていくと、登山者のトレースがあり、多くの  
登山者が登っていたのが分かりました。最初は登山靴だけで登っていましたが、途中でスノー  
シューを装着すると格段に登りやすくなります。朝の誰もいないゲレンデは気分も開放的にな  
り爽快です。斜面を登りきると遠くに山と湖が見渡せる絶景が広がっています。ここからはト  
レッキングコースにもなっていて、スノーシューで雪上を散策するだけの人もいます。



樹林帯を進んで行くと銅沼（あかぬま）が現れます。この湖は多くのマンガンを含み独特の色をしていますが、この時期は凍っているので、湖の雪の上を横断して行くと真っ白な雪原に出ます。その先は硫黄（いおう）の臭いが漂い、岩肌からは噴煙が噴き出ているように、このあたりは噴火跡となっていて山肌も荒々しく、いかにも火山らしい印象を受けます。

その先には、イエローフォールが見えてきます。雪解けした水が地中の硫黄分や鉄分を含んで染み出し、高さ 10m ほどの凍った氷瀑（ひょうばく）で、厳冬期にしか見られないので、この時期にイエローフォールを目当てに磐梯山を訪れる観光客も珍しくありません。

---



ここからは登りの傾斜が急になるので、スノーシューからアイゼンに履（は）き替えます。地図で登山道を確認すると、遠回りに結構戻る感じになるようです。しかし、イエローフォール横の斜面にわずかにトレースがあるようで、時間短縮が出来るかと思い、戻るよりはここを直登（ちよくとう）することにしました。

次第に傾斜がきつくなり、キックで雪にしっかりと足場を作りながら、一步一步、慎重に登っていきます。なんとか無事に登り切ったものの、そこからは誰も通った様子はなく雪が踏み固められてないので、歩きにくく余計に時間がかかったかもしれません。

しばらくして、登山道に戻るのに急な斜面を横断しなくてはならず、木の幹につかまり急斜面を下りたりと、ひと苦勞でした。登山道に出るとはっきりとトレースがあるので登りやすく、安心して進んで行くと開けた稜線に出ます。

---



ひとりの登山者が下りてきたので、挨拶を交わしました。この時間に下山してくるとは、相当早い時間から登っていたのでしょう。

この日はほとんど風はなく、気温も高く暑いぐらいです。見晴らしもよく、磐梯山の綺麗なフォルムが絵になります。近くにガスに関する注意が書かれた看板があり、草津白根山

(Episode 29 参照) で作ったように雪ダルマを作ってみました。

その先は、アイゼンでは歩きにくい岩肌が出た道を進み、さらに緩やかな傾斜の雪の上を登って行くと、ふたつの山小屋へ到着します。冬季の間は営業しておらず、弘法清水小屋は半分ほどが雪に埋まっていて、もうひとつの岡部小屋は雪がちょうど屋根の高さまで積もっていたので、屋根の上で休憩することにします。

---



かなり暑かったので、中の服を脱いで温度調節をして、軽く食事にします。屋根に寝っ転がり青空を眺めながらストレッチして、このまま昼寝でもしたくなります。すると、「こんにちは」という声が聞こえてくると、ひとりの女性登山者が山頂目指して通り過ぎるところでした。地図でコースタイムを確認すると、ここから30分ほどで山頂に到着出来そうです。十分に休んだ後、自分も頂上を目指すことにします。

山頂付近まで見通せるほぼ真っすぐなコースで、先ほどの登山者が登っているのも見えます。真っ白な雪山の美しさを堪能（たんのう）しながら登っていくと山頂標識が見えてきました。山頂標識は雪から出ていますが、隣にある小屋は屋根まで雪で埋まっています。

磐梯山の標高は1,819mが一般的でしたが、2010年の国土地理院による計測で1,816mに改められ、看板も新しくなっていました。



写真を撮っていると、この山頂からさらに上に行ける場所があり、先ほど挨拶を交わした女性が下りてきました。話を聞くと、リフトを使って登ってきたようです。名古屋出身で今はしばらくこっちに住んでいるので、その間に東北の山をあちこち登っているとのことでした。別れた後、自分もその上へ登っていくと雪で埋まった祠（ほこら）がありました。その昔、会津の人達を困らせる妖怪がいて、弘法大師が壺に閉じ込めて、ここにその壺を埋めて祀（まつ）ったという言い伝えがあるそうです。この祠の向こうには猪苗代湖（いなわしろこ）が広がり、さらに遠くには霞（かす）んだ那須岳（なすだけ）まで見えています。360度のパノラマを満喫し、動画を撮って下山します。



久しぶりの登山と最近は運動不足ということもあって、少し脚が痛くなっていました。すると下山中に雪を踏み抜き、左脚が付け根まで埋まって前に倒れました。なかなか抜けずに苦戦して、抜くときに右脚のアイゼンの刃が引っかかってしまい、ズボンが破けましたが、登山に影響はなさそうです。

しばらくして、今度は左足の親指を切ったような違和感を感じたので、庇いながらゆっくりと下山していきます。

登りのとき登山道に合流した場所を通り過ぎ、トレースのある斜面を下り、イエローフォールまで辿り着きました。ここからは、スノーシューに履き替えて雪原を越えていきます。



ゲレンデからの下りはリフトを使おうと思いました。  
係の人に聞くと下りてからチケットを買えばいいとのこと。ちょうどトレッキングの団体がリフトに乗るところで、その後が続いて乗っていきます。  
待ってる間に年配の係の人に、「山頂まで行ったの?」と聞かれて、「ふたりしか会わなかった」と言うと、「昨日の日曜日は150人ぐらい登っていたよ」と言われ、静かな登山を楽しめたので今日で良かったです。  
リフトを使ったのは時間も稼げて脚の負担も減らせたので正解でした。平日のせいか、ゲレンデで滑っているスキーヤーは誰もいなくて静かです。  
窓口でリフト代を払って、磐梯山のピンバッチのことを聞くと、ここでは売ってないとのこと。インターネットで調べると上の山小屋で販売しているようです。  
磐梯山は高山植物の宝庫で夏は多彩な花が咲き乱れるので、ピンバッチを求めて今度は夏の時期に登りたいと思います。

---



## Episode 034: 乗鞍岳（のりくらだけ）



1年延期となっていた2020東京オリンピックが始まり、日本の金メダルラッシュが続いている中、北アルプスの乗鞍岳へ行ってきました。

乗鞍岳は北アルプスのなかでも最南端に位置し、岐阜県の飛騨から見た山容が馬の背に鞍を乗せた姿に見えることが名前の由来と言われています。

標高3,026mの高さですが、標高2,702mに日本一高い場所にあるバスターミナルがあり、秋頃まではバスで行けるので初心者でも気軽に登れます。

以前、雪山の乗鞍岳を目指したときは悪天候で撤退したことがありますが、積雪がないときは非常に登りやすい山となります。しかも、夏の間は期間限定で日の出に合わせて夜中に出発する「ご来光バス」というのがあります。このバスについては実際に利用した知人から聞いて知っていたので、乗鞍岳に行くならぜひこれを利用したいと思っていました。

去年はコロナの影響でご来光バスは完全に運休していましたが、今年は事前予約制となり再開したようなので、ご来光を眺めて乗鞍岳を目指したいと思います。バスが出発する乗鞍高原観光センターまではマイカーで行けて、そこからバスが夜中に出発します。

夜のうちに到着して車で車中泊するつもりで時間には余裕があるので、前日の午後に出発してゆっくり向かいます。渋滞もなく快調に進んでいくと、長野県松本市を抜けて、コンビニで夜と翌日の食事などを買い込みます。途中から乗鞍方面に向かう車はほとんどなく、山道に車を停めて夕焼けの写真を撮ったりしながら、19時頃に観光センターの駐車場へ到着しました。



200 台ほど止められる広い駐車場には 20 台ほどの車が停まっています、隣を気にせず広いスペースに駐車します。売店やチケット売り場は閉まっていますが、暗くなる前にトイレやバス乗り場の場所などを確認してから、途中で買ったお酒とつまみで食事にします。

車のエンジンはかけられないので、スマートフォンを見たり、ヘッドランプの明かりで本などを読んで、ゆったりとした時間を過ごします。結構出ている雲もだいぶ晴れて満天の星空となっていたので、広い駐車場の真ん中で三脚を使って撮影することにします。真っ暗闇に自動販売機の明かりだけ浮き上がっていました。

全国的に猛暑日が続くこの日もそうでしたが、ここは標高 1,450m に位置しているので夜中になると冷え込んできたので毛布を掛けて寝ました。

あまり寝付けませんでした、2時半頃に起きて準備を始めます。早めにバス乗り場に行って手続きを済ませてベンチで待っていると、他の登山者達も徐々に集まってきます。バスが出発する時間に合わせて到着する車もあり、家族連れやグループで来ている登山者など 30 人ほどの乗客で 3:40 に出発します。

バスの席は十分に余裕があり隣もいないので快適です。出発するとバスガイドから日の出は 4:50 頃で現在の山頂の天候は濃霧というアナウンスがありました。

外は真っ暗で天気は分かりませんが、山頂では晴れてご来光が見えることを期待しながら目を閉じて到着するまで眠って行きます。バスは大きく蛇行をくり返し、50 分ほどかけて日本一標高の高いバスターミナルに向かいます。



バスの終点となるのは標高 2,702m にある畳平（たたみだいら）バスターミナルというところですが、2017 年にひとつ手前にバス停が新設され、ご来光を見るにはこのバス停で降りることになります。そのバス停は「標高 2,716m」という名前でご来光バスの降車専用のバス停です。終点の畳平より標高が高いのは、乗鞍岳へ来る人が減少傾向にあり、日本一を掲げて観光資源にする目的で設置したそうです。

バス停の左右に大黒岳（だいこくだけ）と富士見岳（ふじみだけ）という山があり、緩やかな道を 15 分ほど登れば、どちらの山頂からでもご来光を見ることが出来ます。

予定通り 4:30 にバス停に到着すると、外は濃霧で薄暗く少し肌寒く感じます。だいたい半分ぐらいずつに分かれた感じでふたつの山に登っていきます。

ご来光を見た後、乗鞍岳へ行きやすそうだったので富士見岳へ登りました。頂上は広く眺望がよいので、晴れていれば綺麗なご来光を見ることが出来そうです。



この日は霧でほとんど景色は見えませんが三脚を立ててカメラをセットし、軽食を食べて日の出まで待ちます。日の出の時間は過ぎても太陽はまったく見えませんが、だんだんと空が明るくなり、濃い霧から光が降り注いできました。すると、大地の草木が照らし出され何とも幻想的な風景が広がりました。隣にいた人も「ご来光は見たことあるけど、こんな光景は初めて見た」と言っていました。

---



富士見岳を下山する途中、霧の中で1羽のライチョウがじっとしていました。霧で分かりにくかったですが、他の登山者が気付いて教えてくれました。国の天然記念物に指定され乗鞍岳一帯には約120羽しか生息していないと推定されているので、見られたのはラッキーでした。



富士見岳を下山した後は、開けた平坦な道を歩いて乗鞍岳へと向かって行くと、1年中雪が消えることがない不消ヶ池（きえずがいけ）も見えてきます。そして、次第に霧に覆われていた空が晴れて青空が見えると、山の緑の斜面も鮮やかに色づいてきました。

乗鞍岳への起点となる「肩の小屋」という山小屋へ到着して、外のテーブルに荷物を下ろして一息つきます。

青空は広がっていますが、乗鞍岳の山頂にはまだ雲がかかっています。その山頂までは約50分で登山道も整備されているので軽装備で登れます。山頂付近まで行くと権現池（ごんげんいけ）という日本で2番目の高さ（約2,840m）にある火口湖が見下ろせます。

山頂まで向かう途中で自分の背後から太陽光が差し込み、霧に映った自分の影の周りに虹の輪ができるブロッケン現象が見られました。色々な条件が重なるので滅多に見られないもので、自分の影が動いても虹が付いてくるので面白いです。



山頂に着く頃には、すっかり晴れ渡っていて、10人ほどの登山者が写真を撮ったりしています。山頂標識の向かい側には祠（ほこら）があり、その反対側にも周れるようになっていて、別の祠があります。

山頂からの景色を楽しんだ後、山頂すぐ下にある売店だけの山小屋に寄って、ピンバッジを購入します。売店の人にご来光バスのことを聞かれ、今は予約制になっていることを話すと知らないようで驚いていました。コロナ前は登山者の人数に合わせてバスを増発していたようなので、コロナの影響はこういうところにも出ています。



下山しているとこれから山頂を目指す多くの登山者とすれ違い、挨拶を交わします。肩の小屋まで一気に下りて、売店を見ていると小屋のお兄さんが話しかけてきて、ご来光バスで来たと言うと「今度はうちに泊まって来てください」と声を掛けてくれました。

バスターミナルになっている畳平まで戻ると南側には花畑が広がっていて、一周できる遊歩道で整備されています。7月～8月の間は高山植物の女王と呼ばれるコマクサをはじめ、数多くの高山植物が見ることが出来ます。バスの時間までまだ時間があったので遊歩道を一周します。



バスは1時間ごとに出ていて、9:05 発の便でマイカーを停めてある乗鞍高原観光センターまで戻ることになります。行きのバスでは暗くて外は見えませんでした、広大な山麓の大自然の中を下っていきます。

この道は全長 20km の標高差を一気に駆け上がる乗鞍ヒルクライム大会のコースにもなっていて、何台かの自転車がゆっくり登ってきてバスとすれ違っていきます。

途中でバスから見えた小屋がどことなく見覚えがあると思ったら、それは肩の小屋口のバス停にある小屋で、雪山を登ったときここで引き返した場所だと気付きました。あのときはホワイトアウトで何も見えませんでした、この場所だったのかと感激しました。

乗鞍高原観光センターに着いてバスから降りるときチケットを探していると、バスガイドが「どうぞ記念にお持ち帰りください」と言ってくれました。

時間はまだ 10 時過ぎで、この後、岐阜県にある平湯（ひらゆ）温泉に向かいます。



## Episode 035: 焼岳（やけど）



平湯温泉は岐阜県高山市の奥飛騨（おくひだ）温泉郷にある温泉地でマイカー規制のある上高地や乗鞍への起点となっています。乗鞍のバスターミナルから1時間ほど車を走らせれば、到着できます。この距離なので今回の遠征は1泊してふたつの百名山の登頂を目指し、2日目に北アルプスの焼岳に登る予定です。途中、山奥にある秘湯という感じの白骨（しらほね）温泉を経由して行きます。

平湯温泉へはもっと早く行けるルートもありますが、2日目に利用する登山口が途中の峠道にあるので下見を兼ねて安房峠（あぼうとうげ）を走ることにします。30台ほどは停められそうな登山口の駐車場はほとんど埋まっていた。2日目は早朝から登り始めるから大丈夫だろうと思い、登山口も確認できたので先を急ぎます。

峠道を走っていると、4～5人の大人が大きな虫取り網を持って集まっているのを何組か目撃し、何をやっているのだろうと思いながら運転していましたが、翌日この疑問が解けることとなります。

平湯バスセンターへはお昼前に到着しました。ここはバスターミナルで売店やレストランも充実しているので、お昼をここで食べることにします。飛騨といえば飛騨牛が有名なので、飛騨牛を使った飛騨カレーを注文します。ボリュームはありましたが、美味しくてあっという間に食べ終わりました。



無料の観光用パンフレット「るるぶ飛騨高山」が置いてあったので読んでみると、自然豊かで料理も美味しそうで魅力ある場所です。午後は時間に余裕があるからどうやって過ごすか考えていたところなので、どこか行ける場所を探してみます。

パンフレットに平湯大滝という観光スポットが載っていたので、そこでも見に行くことにします。近くに平湯神社があったので寄ってみると、自然に囲まれた中に水車や昔ながらの家屋があり、風情があっていい場所です。

平湯大滝へは車ですぐ行けて、駐車場に停めてしばらく歩くと滝が見えてきます。遊歩道は閉鎖され、滝のそばには行くことはできませんが、遠くからでも迫力があります。平湯温泉の発祥を伝える伝説が書いてありました。



15時近くになったので、そろそろ宿に向かいます。平湯温泉で泊まりたかった宿はあいにく満室だったので、すぐ近くの素泊まりの宿に泊まります。

一番乗りでチェックインすると、他の客も続いてやってきました。外国人のスタッフが部屋まで案内してくれて、18畳の広い部屋の真ん中に布団がひとつ敷いてありました。とりあえず、すぐ温泉に入ることになります。

露天風呂、内風呂の温泉が4つあり、それぞれを貸し切りで使用することが出来ます。今日はそれほど疲れていませんが、久しぶりの温泉に浸かってさっぱりしました。

お昼のバスセンターで買ったビールを飲みながら本を読んだり、オリンピックを観戦して過ごします。20時頃、チェックイン時にもらった周辺マップで店を探し、近くのラーメンを食べに行くことにします。「やどり木」という名前のラーメン居酒屋で、カウンター席には何組か旅行者がいました。レモンサワーとホルモンラーメンを注文し、今日撮った写真を見たり、明日のルートをチェックします。静かな夜の温泉街を散歩しながら宿まで戻り、テレビでオリンピックのニュースを観て、そのまま寝てしまいました。

---



目が覚めると5時を過ぎていて、4時半には出るつもりだったので寝坊しました。ここから登山口までは車で20分ほどなので急いで向かいます。昨日下見をしといたこともあって5時半過ぎには登山口に着くことが出来ました。

ところが、この時間なら余裕だと思っていた駐車場は満車で、峠道の道路の端にも並んで停められている状態でほとんど駐車スペースはありません。それでも、なんとかスペースを見つけて停めることが出来て、6時前には出発します。

狭い登山口から入って樹林帯を歩いて行くと、だいぶ地面がぬかるんでいました。そういえば、昨夜テレビで大雨注意報の速報が流れていたもので、夜中にかなり降ったようです。

昨日の疲れはまったくないので、ペースを上げてどんどん前の登山者を追い抜いて行くと、スペースのある広場に出て、ここから焼岳の北峰と南峰が眺められます。



焼岳は北アルプスで唯一の活火山で、北峰と南峰からなり標高は2,455mです。南峰は岩が崩れやすく登攀（とうはん）禁止になっていて登頂出来るのは北峰だけですが、積雪のときは南峰へも行けるそうです。登山道はいくつかあり、上高地側から登る人も多いですが、今回利用した安房峠の、中の湯温泉からも人気があります。

そこから先は登りも徐々に急になってきて、頂上付近からは噴煙が出ているのがはっきり見えて硫黄の臭いもしてきます。下山してくる登山者が上の方で道を間違えたと言っていたので慎重に登っていきますが、前後に登山者がいるので安心です。



噴煙が出ている付近の岩を触ると熱さが伝わってきて、焼岳という名前にふさわしい山だと思  
いながら登り続けます。登り始めて2時間と少しで登頂でき、地図のコースタイムより1時間  
近くも早く辿り着きました。

北アルプスの山々には雲がかかっていますが、晴れ渡って絶景が広がります。はるか下を見下  
ろすと上高地とそばを流れる梓川（あずさがわ）までよく見えます。足元のすぐ下には火口湖  
の正賀池（しょうがいけ）が見え、その近くの岩肌から噴煙があがっています。

山頂は広く、既に登頂した人で賑わっていました。スペースには困らないので、ここで休憩し  
て食事をすることにします。

---



火口湖が見える辺りで景色を見ながら食事していると、少し離れた場所にいた年配の男性が「間違っていたら申し訳ないですが、もしかして昨日、乗鞍岳の頂上にいませんか？」と話しかけてきました。確かにいたと答えると、その方も自分と同じように乗鞍岳を登って、1泊して焼岳に登りに来ていました。自分は気付かなかったとはいえ、別の山頂で偶然に再会したのは初めてのことです。どこから来たのか尋ねると東京からで、しかも隣町だったので盛り上がり、しばらく時間を忘れて話し込みました。

---

その方は長野に登山に来るのは数十年ぶりで、今は道路は整備され、登山のウェアや道具も良くなっているので当時よりも登りやすくて助かっているそうです。そして、山頂で体力を回復させるには味噌汁を飲むのが一番いいそうで、お湯でインスタントの味噌汁を作っていました。お互いに楽しい山頂でのひと時となりました。



昨日は乗鞍岳のピンバッヂを手に入れたので、焼岳のもゲットするために登る前に調べていたらピンバッヂは焼岳小屋で販売していることが分かりました。この焼岳小屋は登ってきたルートとは逆にあり、山頂から遥か下に見える山小屋まで行かなくてはなりません。往復で2時間かかりますが、せっかくここまで来たので行くことにします。

山頂は広くてどこから下っていくのか分かりづらく右往左往していると、「上高地が」という会話が聞こえてきました。話していた3人のグループに話しかけて下る方向を尋ねると、そのうちのひとりが腕時計の地図で確認してくれて、向こうから行けるようだを教えてくれました。彼女たちはこれから上高地を目指すそうです。

山小屋までは40分ほどで一気に下りてきました。ピンバッヂを購入して、用はそれだけなので、すぐに今来たルートへ戻ります。山小屋前で休憩している登山者が不思議そうに見ていました。

しばらく進むと先ほど話しかけた3人組と遭遇し、ピンバッヂだけ買いに来たという少し驚いていました。彼女たちはタクシーで安房峠の、中の湯登山口まで来て、登頂を済ませて上高地へ下りてゆっくりして帰るとのことで、なかなかいいプランです。

きつい登りを終えて山頂に戻ってきました。本日2度目の登頂です。2時間前の景色とはまるで異なり、ガスで周囲の山々はまったく見えなくなっていたので、さっきのタイミングで登頂出来てよかったです。昨日よりもだいぶきつい登山でしたが、山頂での出会いもあって思い出に残る山となりました。



登山道入口の駐車場まで下りてくると、車は少し減っているものの、まだかなりの台数が駐車してあります。すると、でかい虫取り網を持ったおじさんがぶらぶら歩いて、「山頂はどうだった？」と話しかけてきました。「何を捕まえているんですか？」と聞くと、オオゴマシジミという蝶で、さっき捕まえたのを実際に見せて、羽の模様などの説明をしてくれました。オオゴマシジミは準絶滅危惧種になっていて、非常に希少なシジミチョウです。

このおじさんは関西から松本に移住してきて、30年ぐらい蝶の採集をしているそうです。昨日見た虫取り網を持った人たちはオオゴマシジミを採集するツアーの人たちでした。ベテランにもなると年収1,000万円以上にもなるというから驚きです。

後で調べてみると、ここ安房峠はオオゴマシジミが採集できる有名スポットで、毎日何十人と訪れる場所のようです。また、オオゴマシジミの標本もネットオークションで売買されていました。

ちなみに、2021年1月に国内希少野生動植物種にゴマシジミは追加指定されています。オオゴマシジミも減少していて希少には変わらないので、おじさんも減少しないようにオスだけを採集していると話していました。

話しながらも蝶が飛んでくると慣れた手つきで捕まえて、目当ての蝶でないと逃がしていました。通過するドライバーも何を採っているのか尋ねてきます。まだ話を聞いていたかったですが、蝶を根気よく待つおじさんに別れを告げて帰路につくことにします。たまたま遭遇した人から面白い話が聞けて、知らない世界が知れて興味深かったです。



## Extra Episode 02: 東京マラソン体験記



### フルマラソンへの想い

以前から長距離を走ることは嫌いで、マラソンレースに出ようなんて思ったことはありませんでしたが、とある山小屋で出会ったフルマラソン経験者の話を聞いてマラソンに興味を持つようになり、いつかはフルマラソンを走りたいと思うようになりました。どうせ走るなら大きいレースにして、2020年の東京マラソンに出走しようと思いました。

東京マラソンは人気が高く抽選だと当選する確率はかなり低いので、チャリティー枠で申し込むことにしました。チャリティー枠は一定の金額を寄付すれば先着順で出走権が得られますが、この枠も非常に人気が高く、受付開始後すぐに締め切りになってしまいます。

指定された日時にインターネットで申し込もうとしましたが、回線が混み合って2時間ぐらいまったくつながらない状態でした。それでも、何度もトライしてようやく申し込み出来て走れることになりました。フルマラソンはどれだけきつくて、どこまで走れるのか、どういう状態になるのかなど不安と期待が入り混じった思いでした。

---



### 練習開始

2020年3月のレースに向けて2019年11月頃から本格的に走り始めました。普段は川の土手を4~5km週に何回か走る程度で、週末などは10~15kmほどの距離を走ります。また、本や雑誌をはじめインターネットからマラソンについて情報収集し、少しずつ長い距離を走り、多いときで月間150kmほど走っていました。

チャリティー枠で申請すると寄付した団体によって様々な特典があります。自分が申請した団体の特典のひとつに、箱根駅伝に毎年出場する常連大学の駅伝監督から指導を受けられ、一緒に練習出来るというものがありました。学生に指導しているようなトレーニングメニューを行い、ただジョギングするだけでなく、全速力のダッシュなど自分だけではやりそうもない練習を行いました。他にも走り方やレース前の練習などの指導を受けて大会に向けて不安なことを聞くことができました。



## 新型コロナウイルス

2020 年になると何やら「新型コロナウイルス」という言葉をニュースで聞くようになりましたが、特に気にも留めずマラソンレースのことばかり考え、時間があれば走り込んでいました。大会 1 ヶ月前には本番のコースを都庁から浅草まで試走し、厚底シューズを買うなど着々と準備を進めていました。

その頃は、この「新型コロナウイルス」が世界中の社会を変えるほどの影響を与えるとは思いませんでした。まず、東京マラソンの 2 週間前に「一般ランナーは出場中止」という、これに向けて練習してきたランナーにはあまりにショッキングなニュースが流れました。ヤフーニュースで知って、しばらく立ち上がることも出来ませんでした。

しかし、それはそれから続く閉塞した社会の始まりに過ぎませんでした。新型コロナウイルスの感染は世界中に広まり、感染者は増加し続け、マスクも手に入らず、GW に緊急事態宣言が発令されるなどこれまで経験したことのない社会へと変わっていきました。

そして、プロ野球などのスポーツ観戦は無観客となり、夏の甲子園や東京オリンピックも中止となり、ほぼすべてのマラソン大会は中止となっていきました。東京マラソンを走る予定だったランナーには今後の東京マラソンの出走権は与えられますが、出場出来ないと分かってからまったく走る気力がなくなってしまいました。



## 東京マラソン開催

翌 2021 年になっても新型コロナウイルスは収束する様子もなく、閉塞した世界が続きました。走っていないので体重も増えていきましたが、2021 年 10 月頃に東京マラソンへの出走権がある人にレースに参加する時期（2022 年か 2023 年）のアンケートがありました。あまり先だとモチベーションも続かないので出来れば早く走りたいと思い、出走を 2022 年に決めて少しずつ走り始めました。

ところが、2022 年になっても新型コロナウイルスが収束する気配はありません。一応、東京マラソンは開催することになっていましたが、ほとんどのマラソン大会は開催されず、おそらく東京マラソンもまた中止になるだろうと思っていたので、気持ちが入らず練習量は 2 年前の半分もありませんでした。

東京マラソンに出走する人は 2 週間前からはアプリで体調管理を記録する必要があり、出走前には PCR 検査も受けなくてはなりません。検査で陽性となった場合は当然ですが、記録を付けていない場合も参加は認められないので、日々の記録を忘れないようにします。開催されるか不安のなか、一応短い距離でも走り込みをしています。

### 1 事前に準備すること

体調管理アプリをダウンロード、プロフィールと選手番号を登録しましょう。

**10 DAYS**  
10日前(2月24日(水))から毎日検温して体調管理アプリに検温結果を登録し、登録済選手をランナー受付・大会会場に控えましょう。

ランナー受付(3月3日、4日、5日)

WEEDでランナー受付の事前予約をしましょう。事前予約はメールにてご案内します。

**PCR検査**

①事前に検査キットをお取りします  
②医師にweb検診を完了してから会場へ  
③医師が採取した検体を会場に届ける  
④検査結果は、メール及びマイエントリーにて通知  
⑤検体の回収までお持ちください。

PCR検査の手続き書はこちらからダウンロード



**TOKYO MARATHON 2021**

2022年3月6日(日)

新型コロナウイルス  
**感染症対策**

安全に完走するための  
お願い

**ランナー編**

このご案内は、オフィシャルパートナー 花王(株)に  
手洗いや手指消毒に関するサポートを受けながら  
作成しています。

### 2 大会当日の流れ (3月6日)

1. 起床から入場ゲート

起床前から検温・セルフチェックをしましょう。

更衣エリアはありません。手荷物預かりは行いません。

2. 入場ゲートにて(検温開始)

アスリートパスと体調管理アプリを確認しましょう。

37.5℃以上の場合は出発をお断りします。

3. 入場ゲート～ウェーブスタート

会話を避け、大声を出さないようにしましょう。

他者との距離を保ちながらゆっくりスタートしましょう。

乱雑な検温対策を考慮してランニングベスト・ランニングジャケット(薄手の防寒着・着替えの下着)を準備し、自分に合った栄養補助食品も用意しましょう!

少しでも体調に不安を感じたら無理をしない

### 4 フィニッシュ(大会終了後)

ランナーサービス(給水、貴重メダル等)は各自でピックアップしてください。

フィニッシュ後は必ずマスクを密着し、手指消毒をしてください。

トイレの際はマスクの着用、手洗いや手指消毒を必ずしてください!

給水コップは必ずごみ箱に! その他のごみは持ち帰りましょう。

給水サイン

給水開始時間: 7-8

給水開始場所は指定されたテーブルからお取りください。

他者との距離を確保してください。

スタート直前(1分前)までマスク着用。走行時の着用は不要です。マスクは解らずに携帯してください。

### 大会3日前～前日

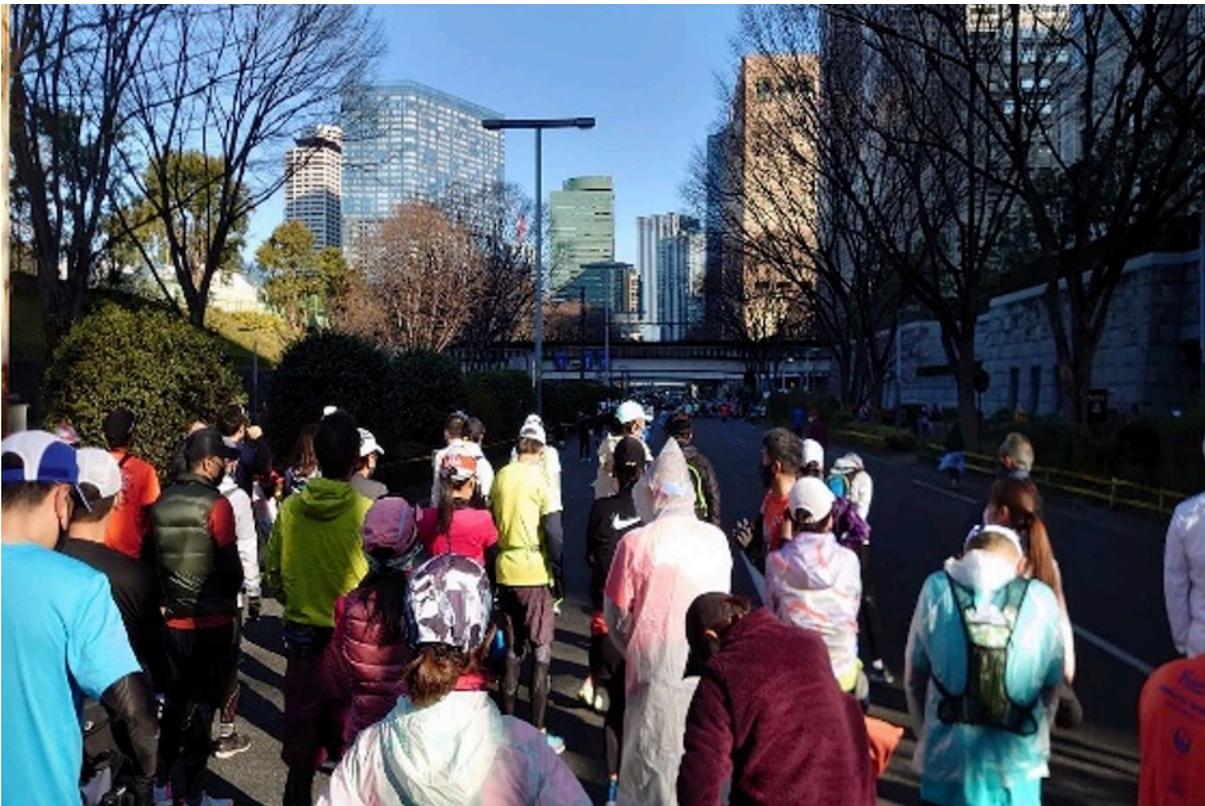
大会の3日前から受付開始となります。レース2日前の夜に受付会場であるビッグサイトに行くと、仕事帰りの社会人がたくさん来ていました。事前に自分で行ったPCR検査を提出し、窓口で手続きを済ませます。

ここは単なる受付だけでなくイベント会場にもなっていて、大きいモニターにマラソンコースの動画が流れ、各メーカーのブースが多数出店するなど盛り上がっています。開催されるか不安はありつつも、記念に手袋やグッズなどを購入し、テンションは上がります。翌日にメールでPCR検査の結果が届きました。これで陽性だと今までの練習も無駄になりますが、幸いにも陰性だったのでほっとしました。コロナ禍での開催ということで、過去の大会と大きく違い様々な制限が設けられました。

- ・ スタート地点で手荷物の預かりは行わないので、そのまま走れる恰好でくること。
- ・ 走っているとき以外はマスクを着用すること。
- ・ スマートフォンで体調管理を確認されるので、スマートフォンを持って走ること。
- ・ 給水はゼッケン番号の決められた場所で手指消毒してから取ること。

などなど。

フルマラソンは非常に体力を使うので、多くのランナーは数日前から炭水化物をとにかく摂るカーボローディングという方法が主流で、米やパスタを多く食べながら初フルマラソンの緊張感と楽しみを味わいます。前日は長い距離を走っても疲れを残すだけなので、軽く数キロ走る程度にしておきます。



#### 大会当日

当日は快晴でマラソン日和でした。時間に余裕を持って車で出発し、西新宿のコインパーキングで着替えをして、カステラとバナナを食べて、エネルギー補給をしておきます。そして、レース中にもエネルギー補給が出来るようにエネルギージェルを数本、軽めの食糧などを持って行きます。

スタート地点周辺はランナーがアップし、応援の人でかなり混み合っています。番号によって受付場所が異なり、空港のように手荷物検査などをして厳重な警戒体制です。早めにスタート地点に立って準備運動などをしてスタートを待ちます。

コースは昨年までから少し変更がありますが、スタートの都庁とゴールの東京駅は同じです。参加者は例年の半分程度の1万9千人ほどで、今大会は男女の世界記録保持者をはじめ、日本記録保持者などトップランナーや著名人も参加し、仮装して走る人もいて見るだけでも楽しめるので、東京マラソンの注目度は高くなります。



### スタート号砲

例年より人数が少ないとはいえスタート地点は密集しており、今回のレースは3回に分けてスタートし、自分は2グループ目になります。午前9時10分に最初のグループがスタートした号砲が聞こえると、周囲のランナー達から拍手が起こります。

ぞろぞろと歩いて移動して都庁前の道路に並ぶと、エレキギターの演奏もあってかなり盛り上がっています。15分後に次のグループの号砲が鳴って、いよいよスタートです。都庁前では都知事が手を振って見送っています。



スタート直後はしばらく密なので周囲に合わせてスローペースで進みますが、徐々に間隔が出来る则自分のペースで走れるようになり、普段は走れない新宿の大通りを堂々と気持ちよく走っていきます。沿道の応援は自肅するようにアナウンスされていましたが、新宿辺りは結構な人が応援しています。



スタートしてから靖国通りに入ると、5kmほどゆるやかな下りが続きます。ここでペースを上げすぎると後半に影響すると聞いていたので、速度を抑えながら普段は走れない街並みを楽しみながら走りますが、どうも靴ひもの締め具合が気になって数キロおきに何回も締め直します。

東京駅まで来て浅草方面へ向かいますが、道路の反対側には折り返してきたトップ集団の方の選手が見えました。すでに30kmは走っているはずですが、力強い走りにレベルの違いを感じます。

しばらくすると前方にスカイツリーが見えるスポットがあり、多くのランナーは記念撮影をしています。約18km地点の浅草の浅草寺は特に沿道の応援が多く、活気があります。ここまでは以前に試走したのでコースも分かっていて、まだまだ疲れもなく順調です。



### 中間地点

中間地点となる21km付近は両国付近の清澄（きよすみ）通りで、スタートから2時間半程度で体力もまだ余裕があります。あまり時間は気にせず、走ることを楽しむつもりでいます。給水所は数キロおきに設置してあるので、自分のゼッケン番号の個所を探し、手指消毒してから取るのが少し面倒ですが、ボランティアの方が手を振って応援してくれます。給水以外にもようかんや飴（あめ）やブドウ糖のゼリーなども配布する場所もあり、ランナーへのサポートは十分です。自分でもエネルギー切れに備えて、補給するエナジージェルやチョコなど持ってきましたが、直前に食べ過ぎたこともあり、ほとんど使用せずエネルギー切れになる心配はなさそうです。



## 25km～

ペースも変わらずひたすら走り続け、気分を変えてテンションのあがる音楽などを聴きながら走ります。トイレも何か所か設けてあり、場所によってはマラソンコースからかなり離れた場所になるので、出来るだけコースから近い場所を選びます。並んでいる間はマスクを付ける必要がありますが、休んで息を整えます。

途中で使い切りのエアーサロンパスを配布していて、公園に入って体や脚を冷やせる場所がありました。タイツの上から脚全体を冷やし靴も抜いで足の裏も冷やすと疲労が溜まってきているようだったので、リフレッシュして少し回復します。

公園を出ようとしてスマートフォンを確認しようとするが見当たらないので、スプレーをした場所に戻ると多くのランナー達の中に落ちていました。立ち上がったときにスマートフォンを置き忘れたようで、痛いタイムロスです。

今回のレースには7カ所の収容関門が設けられています。設定された時間内に通過しないとバスで収容されてしまいます。道路の反対側コースにゆっくりと収容バスが見えて、何人かランナーが乗っているので、迫りくる恐怖を感じながら収容されないように先を急ぎます。



### 30km～

30km に達しました。練習では休みながら 30km までは走ったことがありますが、いよいよ、ここから先は未知の領域です。すると、いきなり 32km 地点辺りで明らかに脚が重く感じ、これまでと違った感覚で思うように脚が動かなくなりました。

これがいわゆる「30km の壁」と呼ばれるものなのでしょうか。「30km の壁」とは走って 30km ほどで体内に蓄えられていた糖質が枯渇するタイミングで、脚が動かなくなる現象とされています。

チャリティーの練習のとき、駅伝監督に「30km の壁」はどのように乗り越えればいいのかと質問して、「あと 10km しか走れないから楽しもう」とプラス思考に考えて走ってみてはと答えが返ってきましたが、脚が痛くてそう考えるのも難しそうです。まだ 10km もあるのに、ゴールまで走れるか不安になります。1km ごとに立ち止まって屈伸をして、また走り始めるというのを繰り返し、多くのランナーが同じようにしていました。

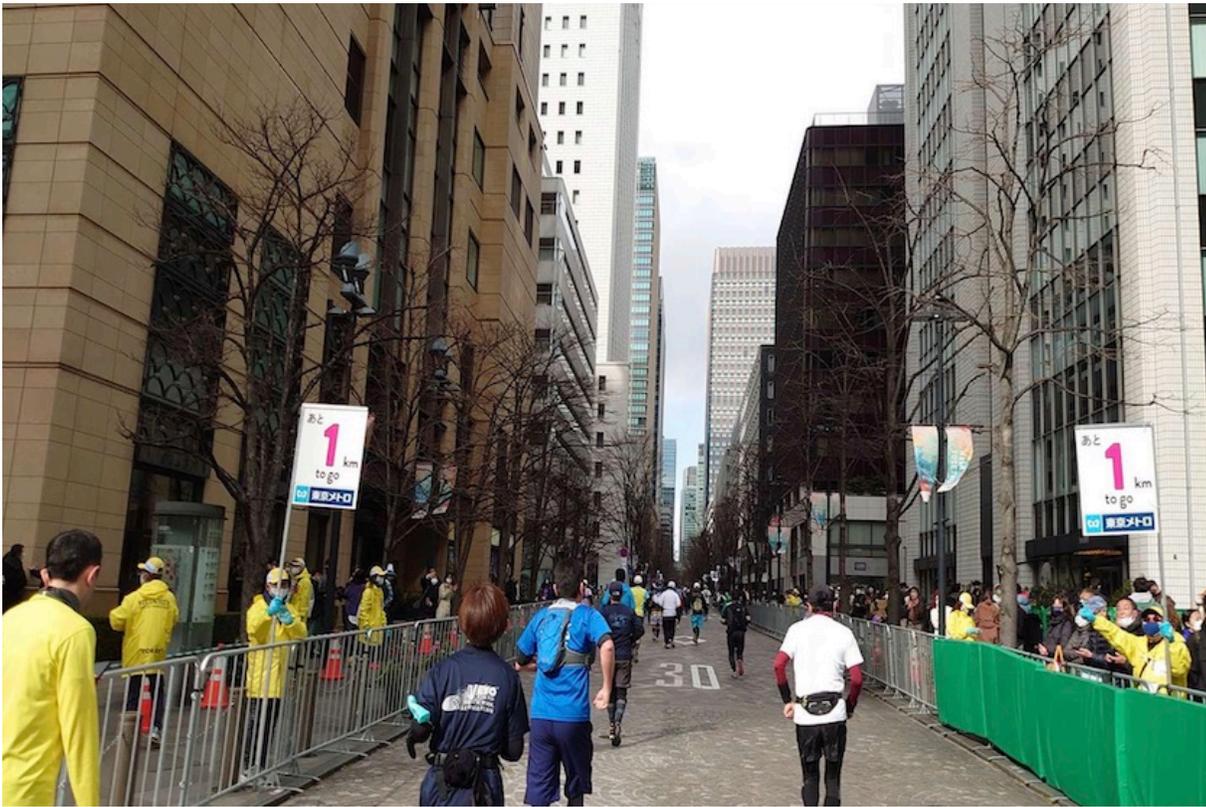
とにかく歩かないようにゆっくり走り、銀座の大通りも注目を浴びながら駆け抜けます。

40km 手前に東京タワーが見えますが、景色を楽しむ余裕がなくなっています。一番きついところですが、あと少しなので気合いを入れ直します。



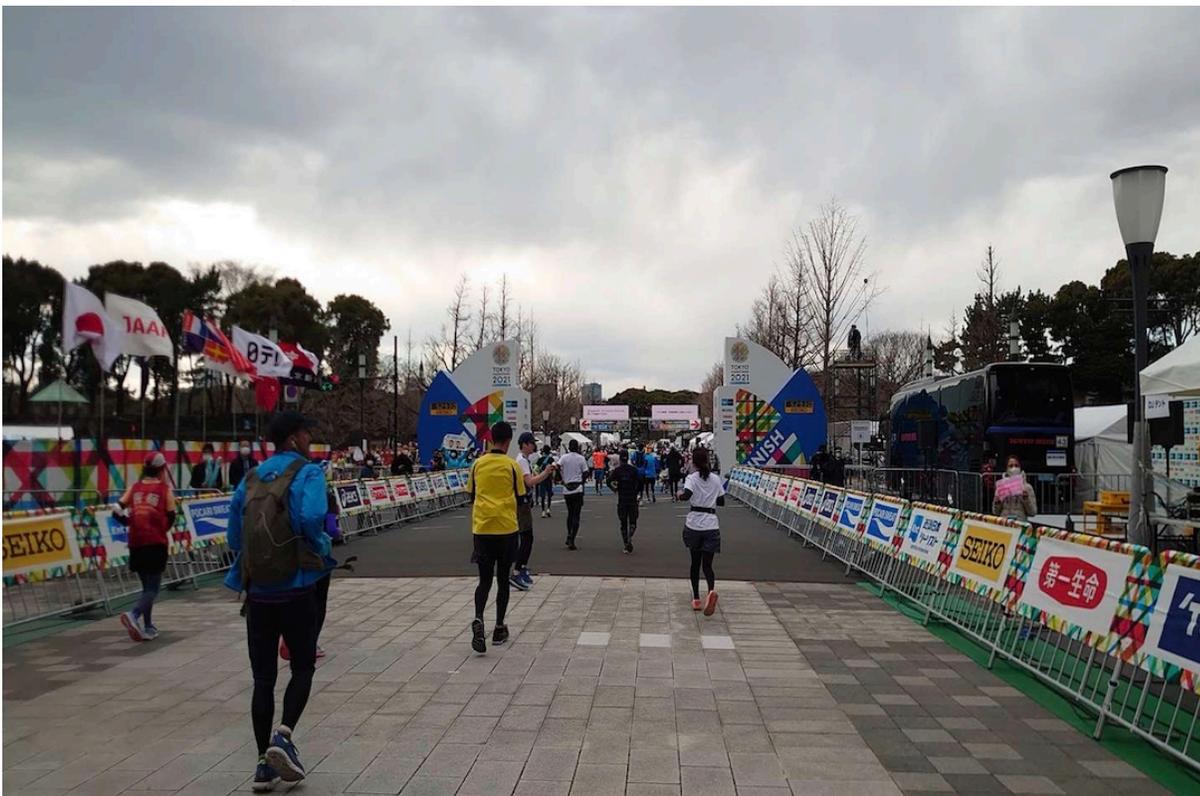
#### 40km～

残り 2km とちょっと。タイム的に 5 時間を切れるか微妙なところで、ラストスパートと思ってスピードをあげると脚が痙攣（けいれん）しているように思うように動きません。心肺は大丈夫で呼吸も乱れてはないのに脚が思うように動かないのを悔しく思いながら、とにかく歩かないように、ゆっくりでも何とか走り続けます。



### ゴール

42km を過ぎて直線になるとゴールとなるゲートが見えました。「やっと終わった！」という想いです。5時間11分。マラソンを走る人にしたら大したことないタイムですが、完走できた喜びはありました。



### 走り終えて

コロナ禍で走った初のフルマラソンは普段のレースと違い様々な制限がありましたが、何とか完走出来ました。走る前は距離の長さにびびっていましたが、いざ走ってみると意外と走れるものでした。

走り終わって、もう二度と走りたくないという気持ちになるかと思えばそんなことはなく、32km以降は一步踏み出す度に痛さがありましたが、それでも楽しかったと思えました。制限があったことや開催されるか分からず単に練習不足でしたが、完走出来たことで自信がついたので、またいつかフルマラソンを走りたいと思います。

マラソンは単に走るだけだと思っていましたが、準備するにつれて非常に奥が深いことが分かり、走り方、呼吸、練習、食事などについて知りました。レースが終わって、マラソンに関する本や雑誌は売って処分しました。色々参考になりましたが、自分が経験したことが一番役に立つと思います。

きっかけは山小屋で偶然出会った登山者から聞いたマラソンの話でした。興味を持って行動したことで未知の世界を経験出来て自分の世界が広がったので、これからも一期一会（いちごいちえ）を大切にしていきたいと思っています。



\*\*\*

より多くの写真を添えた登山記録は、以下の著者ブログでお読みいただけます。

<http://hodakaclimber.blog.fc2.com>

\*\*\*

(本書は、The BBB: Breakthrough Bandwagon Books のために書き下ろされたオリジナル作品です)

---

The BBB での穂高著作リスト

JAPANESE 100 GREAT MOUNTAINS  
VOL.1: EPISODE 001-005 (JP) HODAKA



百名山ピークハント Vol.1: Episode 001-005  
<http://thebbb.net/jp/ebooks/japanese-100-great-mountains-vol1.html>

JAPANESE 100 GREAT MOUNTAINS  
VOL.2: EPISODE 006-010 (JP) HODAKA



百名山ピークハント Vol.2: Episode 006-010  
<http://thebbb.net/jp/ebooks/japanese-100-great-mountains-vol2.html>

---

The BBB での穂高著作リスト



百名山ピークハント Vol. 3: Episode 011-015  
<http://thebbb.net/jp/ebooks/japanese-100-great-mountains-vol3.html>



百名山ピークハント Vol. 4: Episode 016-020  
<http://thebbb.net/jp/ebooks/japanese-100-great-mountains-vol4.html>

---

The BBB での穂高著作リスト



百名山ピークハント Vol.5: Episode 021-025  
<http://thebbb.net/jp/ebooks/japanese-100-great-mountains-vol5.html>



百名山ピークハント Vol.6: Episode 026-030  
<http://thebbb.net/jp/ebooks/japanese-100-great-mountains-vol6.html>

---

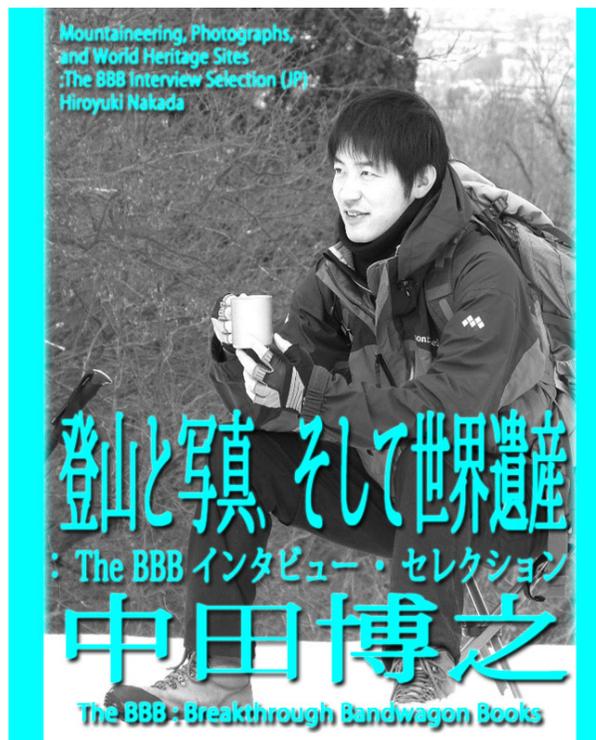
The BBB での穂高著作リスト



Cast Party 2018 (Jp)

<http://thebbb.net/jp/ebooks/cast-party-2018.html>

The BBB での穂高著作リスト



登山と写真、そして世界遺産（中田博之名義）

<http://thebbb.net/jp/ebooks/mountaineering-photographs-and-world-heritage-sites.html>

---