☆富士登山競走チャレンジ記☆

私にとって、一番気合を入れて挑んでいるのが富士登山競走。ここ数年は富士山でのサブ4を目標としています。
その前に富士登山競走とは、どんなレースなのか。普通の富士登山は5合目から山頂までを6時間程度かけて登頂するのですが、富士登山競走は富士吉田市役所をスタートして、4時間半以内に山頂までたどり着かなければならない、過酷なレースです。私の富士登山競走の戦歴は4回とも完走(5 合目、山頂コース合わせて)。でも、毎回めいっぱいのレース展開です。2年前の64回大会で山頂に挑んだときは、富士山ならされました。その苦い経験から、高山病を克服するために、とにかく富士山の試走。6月の残雪があるころから練習を開始しました。また、渋滞をかわすために、馬返しまでのロード区間で体力を使いきるぐらいの気持ちで、ハイペースに突っ込むようにといろいろ作戦を練りましたらではの渋滞と高山病で4時間27分でゴール。完走率が50%という過酷さを思い知。試走以外でも、ハイテクスポーツ塾では低酸素ルームのトレッドミルの傾斜を15%まで上げたり、蓼科の合宿に参加したり、高地や低酸素対策に試行錯誤を繰り返しました。なにより、富士山の各所での応援がとても心強いです。金曜日開催のレースにも関わらず、たくさんの人が応援に駆けつけて、給水や給食を頂きました。4時間にもおよぶレースですが、ガス欠になることもありませんでした。経験を重ねること、皆様の応援を得て、毎年少しずつですが記録を更新して、今年は4時間11分でゴールいたしました。足を岩に引っ掛けて怪我をしましたが、それも勲章です。走り終わった後は、「もう来年は走らなくていいかな」と思ってしまうほど嫌になる難コースですが、今はもう来年に向けて走りたい気持ちでいっぱいです。そんな不思議な気持ちになるのは富士山の魅力だからでしょうか。来年もエントリー合戦から超頑張ります。最後になりましたが、今まで一緒に試走していただいた方々、レース当日に一緒に走った方々、平日にもかかわらず応援に駆け付けてくださった皆様、ゲストで登場してくださった真理さん、今年も無事に完走できました。ありがとうございました。

飯田貴紀