



こんにちは。校長の内田です。

関東地方も6月8日に梅雨入りしました。雨が多いのは嫌だなあ…。と思っていたら今週は晴れた日も何日か続いたりして。梅雨の中休みですかね。このまま梅雨が終わってしまえばいいのにと思ったりして。でも雨が降らなきゃ降らないで、夏の水不足も心配だし…。

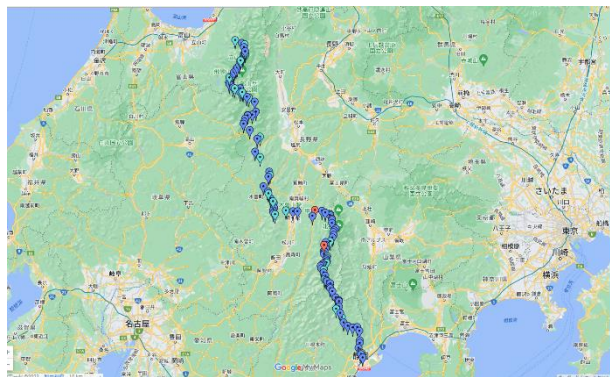
今週は三者面談でした。多くの保護者の方に来校していただきました。ありがとうございます。出席のことや成績のこと、学校生活のこと、卒業年次においては、進路のことが話されたと思います。ご家庭でも話題にさせていただけるとありがたいです。

TJAR トランスジャパンアルプスレース

話は変わりますが、ある日曜日の午後、疲れて何もする気が起きず、自宅のソファーに寝ころび、何か面白い番組でもないかなあとテレビをつけ、チャンネルを回していたところ…BSNHK で目に留まった番組がありました。



日本海側の富山湾から日本アルプスの北アルプス・中央アルプス・南アルプスの3,000mの山々を縦断して太平洋側の駿河湾までの約415kmを8日間以内に、交通機関を一切使わずに自分の足で走るか歩いて走破する競技「TJAR（トランスジャパンアルプスレース）」です。思わず、見入ってしまいました。



「415kmをアルプスを越えて太平洋側まで?!」普通の道400kmを8日間で歩くだけでも大変なのに3,000m級の山を6座(山を数えるときは「座」という単位を使います。日本には山岳信仰があり、山頂は神様が座る場所と考えられていたからのようです)も越えるなんて…。

私も北アルプスの3,000m級の山を何座か登っていますが、一つの山を登るのにも8時間近くかかって登り、6時間くらいで降りてくることもよくあります。1座登るだけでへろへろになるんだけど、続けて何座も登るなんて…。

この大会の昨年の1位は4日間17時間33分(大会新記録)でゴールするんだから、恐ろしい話。単純に5日間としても毎日80km以上。平地では1km15分くらいで歩けるけど、山(標高3,000m20度の勾配)では1km1時間。最初の山(剣岳:2,997m)だけでも、普通に歩いたら、登山口から頂上まで約8時間くらいかかります。特に剣岳は、道が整備された今でも難所として有名で、十分な登山の経験、知識、体力がないと無理な山です。滑落事故が時々起こっています。すげえ～～

ルールはとても厳しいです。

自己完結を重視する観点から、

- 山小屋・避難小屋・旅館・温泉施設・商店・民家等での宿泊や仮眠は禁止。
- 山岳区間においてはキャンプ指定地でテントかツェルト泊を行う。(緊急時の例外あり)
- 山小屋での水以外の飲食物の購入と食事サービスの利用が禁止。
- 市街地では飲食店で食事やコンビニエンスストアやスーパーマーケットでの食糧調達や温泉施設での入浴が許可。
- 山小屋でのキャンプ受付や水の購入(山小屋利用は5時から18時に限定)や、市街地での食事。
- 買い物や入浴が済んだ後は、速やかに屋外に退出しなければならない。
- サポーターとの飲食物や装備品の受け渡しや、サポーターによるマッサージの禁止、医療スタッフによる手当の禁止。(※手当を受けたら自己対応不能としてリタイア)



選手と他者への安全性の観点からは、

- 3,000m級の日本アルプスで3泊までのビバークに耐える必携装備品の常時携帯。(2022年大会は防寒具やGPS端末など28項目)
- 剱岳・立山・槍ヶ岳の登山道の一部区間での走行禁止、夜間とトンネル進入時の後方赤色点滅灯の使用。

と、言うことは、山岳地帯はテントや食料・水を背負っていかなくちゃダメなんだ。テーピングなんかを含めた救急用品も持っていかななくてはならないし、3,000m級の山は真夏でも夜は0℃近くになることもあるから防寒も必要だし、雨の時のレインウェアも必要だし。本当に過酷だあ〜。

私が参加できる可能性があるかをちょっと検討(笑)。



参加要件

- 70km以上のトレイルランニング大会を完走している事…×
- 標高2,000m以上で10泊以上のキャンプ経験がある事…×
- コースタイム20時間以上を2日間連続行動する中で、標高2,000m以上(北海道では1,500m以上)に位置する主催者が指定したキャンプ指定地において4泊以上のビバークスタイルでのキャンプ経験を証明する写真を提出可能な事…×
- 1日にコースタイム25時間以上の山岳トレイルコースをコースタイムの60%以下のタイムで走りきれる体力と全身持久力を有する事…×
- フルマラソンを3時間20分以内もしくは100kmマラソンを10時間30分以内に完走した記録を持つ事…×
- 消防署の上級救命講習、日本赤十字社の救急員養成講習もしくは野外災害救急法の有効期限内である修了証明書の提出…×

- 心身ともに異常がない事を証明する医師や人間ドックの証明書の提出…△
- 配偶者または一親等以内の成人親族の承諾書（例外規定有り）の提出…○



ち～ん！！私は全然無理、無理。参加できる可能性の欠片もない。あ～、残念～（笑）。

例えば、全部の参加要件を満たしても、必ずしも出られるわけではないみたいです。定員は30名。それ以上の希望があった時には抽選みたいです。

このレース、様々な戦いがあります。自然との戦い。暑さ、寒さの気温、急登だったり、崖だったり、雨・風だったり。大会のルールとの戦い。チェックポイントがあって時間までに通過しないと失格、他人からのサポートを受けることができないなど。

そして、最大の戦いは、自分との戦い。ケガや病気はもちろんのこと、体力だったり、技術だったり…。何よりも精神力なのかな。苦しいとやめたくなる。でも頑張りたい。この先に進むか、進まないかを葛藤することは間違いない。家族をはじめ、応援してくれる人がいる。自分で決断をしなくてはならないし…。

すべてを乗り越えてゴールした時に、ゴールした人たちはどう思うのだろうか？そして、何か見えるものがあるのだろうか…



今の自分にはこのレースは出られないけど、今の仕事が終わって、時間ができたら、タイムとか関係なしにこのコースを歩いてみようかなあ。普通のペースで歩いたら約1ヶ月くらいでできるらしい。新しい自分を見つけられるかな。

ちなみに TJAR のコースです。

早月川河口（スタート） - 馬場島 - 剣岳（2,999m） - 立山（大汝山）（3,015m） - 五色ヶ原 - 薬師岳（2,926m） - 太郎平小屋 - 黒部五郎小屋 - 双六小屋 - 槍ヶ岳山荘 - 【上高地】 - 奈川渡ダム - 境峠 - 数原駅 - 旧木曾駒高原スキー場 - 木曾駒ヶ岳（2,956m） - 空木岳（2,864m） - 駒ヶ根高原 - 【市野瀬】 - 仙丈ヶ岳（3,032m） - 塩見岳（3,047m） - 【三伏峠】 - 荒川岳（前岳）（3,068m） - 赤石岳（3,121m） - 聖岳（3,013m） - 茶臼小屋 - 【井川オートキャンプ場】 - 井川ダム - 富士見峠 - 静岡駅 - 【大浜海岸】（ゴール）

今日はここまでです（了）