

富士登山競走の最終案内	富士登山競走の最終案内
楽しい完走への最終案内	楽しい完走への最終案内

富士登山競走の分類はロードレースなのか？トレイルレースなのか？論争は謎のままだが、山岳地帯に強いトレイルランナーには格好の目標になっている。完走するには、強さや速さに加えてコツも必要なので、トレイルランナーの完走率を高めるためにも解説したい。

富士登山競走とは

1948年に始まり、今年で71回目を迎える。距離は21kmで、高低差が3000mあり、制限時間は4時間半となっている。最高タイムは、宮原徹さんがマークした2時間27分。女子は、佐々木（旧姓中島）和子さんの2時間51分。

昔は申し込めば誰でも出場できたので完走率は5割を切っていたが、今は5合目のタイムを資格審査に使っているため、完走率は5割を上回っている。

どんなコース？

コースは、場所によって状況が大きく異なる。

1. スタートから馬返し

ずっと舗装路でゆるい上り。キロ5分と同等の負荷で走っているつもりでも、実際はキロ6分かついている。見晴らしがほとんどきかないため、延々と先を走るランナーしか見えず、精神力が試される。

2. 馬返しから五合目佐藤小屋

未舗装になり道が細くなる。たまに、土砂だまりという深さ約30cmの

くぼみが中央に出現し、走りにくい。関門の直前はコースが狭くなり、渋滞が発生する。制限時間が近づくと殺気立つので、早めに抜きたい。

3. 佐藤小屋から七合目

関門から700m進むと、一気に視界が開ける。視界が良ければ山頂まで見える。この辺りは砂礫地帯なので、走り慣れていないと、砂を掘り返してばかりで前に進まない。

4. 七合目から八合目

急な岩場が増える。四つん這いになったほうが楽な場合もある。八合目には関門があるが、「八合目」と名がつく小屋がいくつもあり、気力が削られる。関門は「本八合目富士山ホテル」だ。それまでに八合目の小屋は4つと覚えておこう。

5. 八合目から山頂

八合目を通過すると、砂礫地帯も岩場も出てきて、30分もかからずに山頂に到着する。しかし、ここで安心してはいけない。完走は間違いないと思っただけが歩き始め、後ろのほうにも影響が出るからだ。山頂手前で制限時間が近い場合は、ペースダウンした流れに要注意。ゴ

トレイル通信

第131回

トレランビギナーのためのベーシックアドバイス

Trail Run

今月の実践的アイデア

五合目から先の用意も万全に



五合目で荷物を受け取ってからバスに乗車する

富士登山競走の下山は、5合目まで自力で走り、スタート前に預けた荷物を受け取ってからバスに乗り込む。ここでスムーズに受け取れるかどうか、北麓公園までの1時間の快適さを左右する。

荷物はおおよその番号順に並べられているものの、全部が同じ形ということもあり、探すのに時間がかかることが多い。また、屋外に置かれているので、破れたり砂が入ったり、雨が降ればぬれていたりすることもある。

対策として、自分で用意したビ

ニール袋に入れてから所定の袋に入れておくと、砂・雨対策になるし破けにくくなる。また、袋に派手な色の粘着テープを貼りつけたりしておくことで、探しやすくなる。

荷物を受け取ったあとは商店街を通過してバスに乗るが、ビールを買うなら手前より奥のお店で買うのがオススメだ。

みんな、下山直後の店で買うために、後ろのほうだと冷えていないこともある。ちょっとだけ我慢して、奥のほうの店で冷たいビールを買っちゃおう。

〈富士登山競走で通る山小屋一覧〉

- ゴール(4時間半)
- 御来光館
- ▲8合5勺
- 本八合目トモ工館
(関門 4時間)
- 本八合目富士山ホテル
- 元祖室
- 白雲荘
- 蓬莱館
- 太子館
- ▲8合目
- 東洋館
- 鳥居荘
- 富士一館
- 鎌岩館
- 七合目トモ工館
- 日の出館
- 花小屋
- ▲7合目
- 里見平星観荘
- ▲6合目
(関門 2時間15分)
- 佐藤小屋
- ▲5合目



高地対策
酸素の薄いところを走るため、高山病対策として高地で走る練習をしておこう。ツワモノたちは、6月中旬頃になると山頂まで往復したり、低酸素室のトレッドミルで走ったりしている。富士山も低酸素室も遠いから、少なくとも2000m以上の山

高地対策

砂地対策
佐藤小屋の先に出現する砂礫地帯を攻略する練習をしておきたい。足で蹴って前に進むのではなく、重心を前に前に持っていく感じで足を運ぶと、うまくいく。慣れるためには砂浜を走るのがベストだが、公園の砂場で足裏の感覚をつかむのもいい。ただし、人目を避けて夜中に本気でやっていると、間違ひなく通報されるのでほどほどに。

砂地対策

普通のスピード練習は当然必要だが、富士登山競走のために特にやっておきたい対策は、次の2点だ。

どんな練習がいい？

1ルラインを踏むまでは気を抜かないで、ベストを尽くそう。

五合目からはバスで楽しむ
バスで1時間近く揺られて北麓公園まで下る。預け荷物には体を清めるおしほり、着替え、祝い酒、ツマミなどお楽しみを入れておくといい。もつとも、1時間あれば北麓公園まで走って下ることも可能なので、余裕がある人は、登山道をそのまま引き返そう。

五合目からはバスで楽しむ

下山も楽しもう！
シューズが壊れる...という評判の砂地の下りだが、それは走り方次第で変わってくる。砂地で1歩1歩を横に向けてブレーキをかけながら下ると壊れやすいが、ソフトに着地して減速するトレイルランナーの下り方であれば、砂で傷はつくものの、ダメージは小さい。もつとも砂がシューズ内に入ると不快なので、シューズにはゲイターをかぶせ、砂ほり対策にマスクと眼鏡を用意し、砂地の下りを楽しもう。

下山も楽しもう！

に登っておこう。筆者の体験では、体感的に、レース1カ月以内に2500m以上の山に1〜2回登っておくだけでも呼吸が楽になった。



吉本 亮

2002年に富士登山競走に出るも8合目前で失格。同年の初マラソンは福知山で4時間、11年ぶりの天草トライアスロンは、当時と1分も変わらないタイムでゴールできました。

今月の
プチ疑問！
➔

Q 高山病にならないコツは？

A 高山病は、酸素が薄い場所で普通に呼吸するために酸素不足となり、頭痛や吐き気やめまいがする症状だ。簡単に避けたいなら、過呼吸時のようにハーハーやっておくといい。平地なら過呼吸になるが、高地だと酸素が薄いので問題ない。運動中は呼吸が荒くなるので、自然にこの動作が入る。また、山小屋で休むと呼吸が浅くなり、かえって症状が悪化することもある。危険なところは元気なときに通過するのがいいように、空気が薄い山頂も元気なうちに往復しよう。



ヒギナーでも安心!

今月のトレラン試走のご案内

日帰り富士山頂アタックツアー

富士登山競走の最速タイムは約2時間半。五合目から山頂までは1時間ちょい。それじゃあ、普通のトレイルランナーでも五合目と山頂の往復であれば、高速バスの運行時間中にできる!? そんなゲーム性の高い試走を紹介しよう。集合は新宿駅のバスターミナル。8時前に出発して10時半に五合目に到着する便があり、帰りの便は五合目を15時に発車する。都合4時間半の間に山頂往復をする計算だ。山開きしたあとだと、バスの便が増えて7時間40分滞在

できる。ツワモノなら2往復、中堅トレイルランナーなら1往復+お鉢めぐりを数周できるはず。バスが五合目に到着したら、五合目休憩所に行こう。ここはトイレが無料だし、観光客も少ない。五合目の商店街を抜けると未舗装路に変わり、見晴らしが良くなってきたら佐藤小屋も近い。六合目には安全指導センターがある。悪天候のなかを軽装で通過すると、指導が入ることもある。もちろん、トレイルランナーは悪天候や各種トラブルに対して万全な状態で挑

みたい。試走中は山小屋のほか、赤い鳥居など特徴的な構造物も目標物として記録しておこう。吉田口の山頂に着いたら制限時間と走力を考えて進路を決定。普通なら2日かかりで富士山頂をるところ、1日で往復できるのはトレイルランナーのアドバンテージだ。

新宿を発着点として
予算:高速バス往復5400円
全行程の時間:12時間50分
トレラン時間:7時間40分



memo 下山の案内板は黄色が吉田口、赤が須走口と色分けしてあるので、黄色に進もう。

試走上の注意 雨はどうにでもなるとして、風には気をつけよう。強風だと体が浮いたり、ごぶし大の石が飛んで来たりすることもある。山開き後の土日は激混みなので平日がおすすめ。