

## 瀬戸大橋開通 20 周年記念の健康ジョギングに参加して

右城 猛

### まえがき

平成 20 年 4 月 13 日の日曜日、瀬戸大橋開通 20 周年記念事業橋上イベント「健康マラソン・健康ジョギング・健康ウォーク」があった。

子供の頃から走るのは嫌いであった。走りだすとすぐに横腹が痛くなる。中学校の体育の授業以来長距離を走ったことはない。

体力にはまったく自信がなかったが、3 月 16 日からイベント前日までレーニングを行い、無事に完走することができた。

### 「健康ジョギング」の申し込み

瀬戸大橋開通 20 周年記念のイベントが決定されたのは今年の 11 月。今年の 1 月 7 日から 2 月 8 日までの間、インターネットで参加者を募集していた。

私がこのイベントを知ったのは、藤本幸枝さんから連絡があった 2 月 3 日であった。1 月 27 日の「第 2 回室戸岬・乱礁とへんろみちウォーク」で 10km のウォークを経験していたので、5km のウォークはとても物足りないと思った。しかもウォークは応募者が多くて当選しそうになかった。このため、不安はあったが 8km を制限時間 80 分で走る「健康ジョギング」に決め、「瀬戸大橋橋上イベントエントリーセンター」の Web サイトから応募した。

応募すると直ぐに下記の「参加登録申込完了」のメールが送られてきた。

このたびは瀬戸大橋橋上イベント「健康マラソン、健康ジョギング・健康ウォーク」にお申し込みいただきありがとうございます。  
以下の内容でお申込を受付いたしましたのでご確認下さい。

- ・受付番号：008191
- ・申込者名：右城 猛 様

- ・参加種目：健康ジョギング (8km/3,500 円)
- ・支払方法：コンビニ (ローソン・セイコーマート)

・参加者名：

- 右城 猛 57 歳
- 右城 絹枝 56 歳
- 藤本 幸枝 51 歳

応募者多数の場合は抽選となります。当落結果及び当選の場合の参加料の振込先については 2 月下旬にお申込いただきましたメールアドレス宛に連絡いたしますのでご確認下さい。

2 月の下旬には当選発表がくるはずであったが、何の連絡もこないで落選したものと諦めていたら、3 月 12 日下記のメールが届いた。

当選者のみなさま

先月、2 月 22 日 (金) に当選のご連絡および入金方法についてメールにてご連絡を差し上げておりますが、入金締め切りとしておりました 3 月 7 日 (金) 現在で、まだ参加料のお支払確認ができておりません。

参加料の入金確認をもって正式に参加決定となりますので、早急にご確認をお願いいたします。

パソコンで過去の受信履歴を調べてみたが、瀬戸大橋橋上イベントエントリーセンターからの当選通知のメールは見あたらない。ジャンクメールと間違えて削除したのかも知れないと思い、デスクトップパソコンと同じメールを受信できるようにしているノートパソコンで確認したがやはり受信できていなかった。

このため、『メールを確認したのですが 2 月 22 日に当選の連絡を受けていません。再度当選番号をお知らせ下さい』というメールを返送した。

すると、直ぐに下記のメールが送られてきた。

### 【抽選結果のお知らせ】

右城 猛様

このたびは、瀬戸大橋開通 20 周年記念事業「健康マラソン・健康ジョギング・健康ウォーク」にお申込みいただき、誠にありがとうございます。お申込が【当選】となりましたので、ご連絡いたします。

参加料の入金確認後、正式に参加決定となりますので、下記のお振込先へ参加料の払い込みをお願いいたします。なお、お支払締切(3月7日(金))に遅れた場合、参加できない場合がございますのでご注意ください。入金された参加料の返金はいたしませんのでご了承ください。

ローソンから参加料を振り込んだものの、予定の3月中旬になっても参加証、当日の注意事項や会場地図、駐車券が送られてこない。

またしても、連絡が上手くいっていないに違いないと思い、3月22日に確認のメールを送ると、下記のメールが返信されてきた。

右城 猛様

お世話になります。瀬戸大橋橋上イベントエントリーセンターです。

参加証等の最終のご案内ですが、作業が遅れており、来週前半にはお手元に届くように発送を行っております。

お待たせして大変申し訳ございません。今しばらくお待ちいただきますよう、宜しく願い申し上げます。

確認のメールを送ったその日に、参加証、当日の注意事項や会場地図、駐車券が郵便で届いた。

### トレーニング

平成 17 年 1 月に糖尿病で教育入院してから運動することを心掛けるようにしている。運動といっても自宅から会社への 1.7km を徒歩で通勤するくらいである。走ることは何年もしていない。マラソンは、高校時代の体育の授業以降は記憶がない。

今回のイベントは、瀬戸大橋を全面通行止めにして行われることから時間制限があり、ジョギングは 8km を 80 分で走らなければならない。1km を 10 分である。制限時間内にゴールができないと判断されれば、収容車に乗せられて搬送される。

そのような恥ずかしい思いはしたくないので、東部郵便局の北側の農道を利用してトレーニングを積むことにした。1周 1.5km くらいの距離である。朝の 6 時過ぎから毎日 1 周することを心に決めた。

トレーニングは 3 月 16 日の日曜日から開始した。3 分間走ると息切れがして苦しい。3 分間走っては 3 分間歩くのを繰り返した。

3 月 20 の春分の日には、自宅から介良潮見台小学校の傍の喫茶店まで片道約 3.5km の道のりを歩いたり走ったりした。

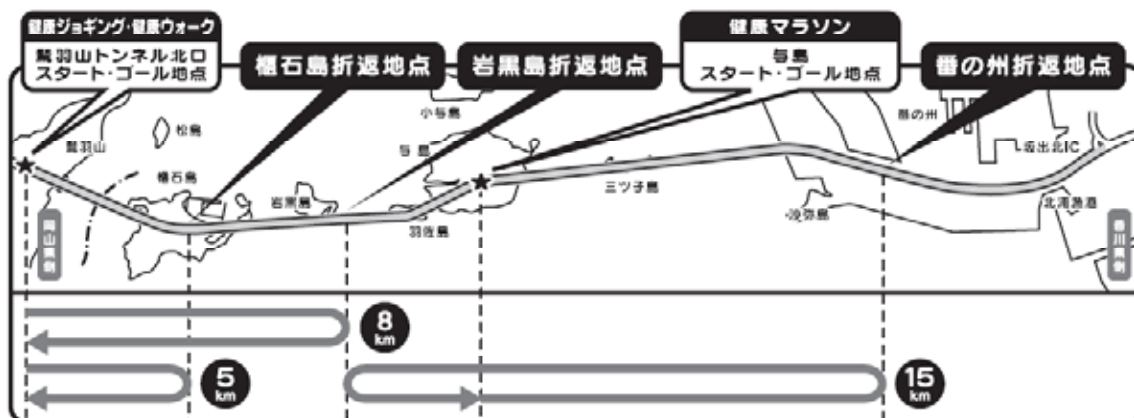
3 月 29 日の土曜日には、自宅から徒歩で高須の電停まで行き、そこから電車に乗って高知城に。高知城の桜を散策してから自宅まで約 6km の道のりを歩いて帰った。

その疲労で 3 日間休んだものの、4 月 11 日までトレーニングを重ね、12 日は本番に備えて身体を休ませた。

トレーニングを続けることによって体力は付いたが、走り始めの 5 分間は相変わらず胸が苦しい。それを辛抱して走っていると体が暖まってきて、呼吸は楽になる。1.5km から 2km 程度であれば、休むことなく走りづけることができるようになった。

ランニングの速度は、1km を 10 分程度である。制限時間内にゴールインできるか微妙である。写真を撮影しながら走る余裕はないかも知れない。そうは思ったが、何とかなるだろうとデジカメは携帯することにした。

## コースマップ



### ジョギング本番

朝、5 時に家を出発。小島競艇場の駐車場に到着したのは 6 時半。開門ぎりぎりであったので、参加者はまだ少ない。外は少し寒い。車の中でバナナとパンの朝食をとり、受付の時間が来るのを待つ。

7 時の受付開始と同時に受付を済ませる。オリジナルナップサックとゼッケンをもらって再び駐車場の車に帰り、8 時まで車の中で待機。スタート地点に並ぶ前に、参加受付の広場の仮設トイレで用を足すことにした。既に、男性トイレも女性トイレも長蛇の列になっていた。ストレスがあると前立腺が肥大して尿の出が悪くなるので、尿をもよおす回数が増える。この先どうなることやらと心配であったが、スタート地点や橋上の各所に仮設トイレが設けられており、混雑を心配することはなかった。

8 時、駐車場から徒歩でスタート地点である鷺羽山トンネル北口に向かう。連絡道は、健康ウォーク、健康ジョギング参加者で混雑している。

9 時、岡山県知事による開会の挨拶があり、マラソンには谷川真理さん、ジョギングにはバルセロナ、アトランタ五輪メダリストの有森裕子さん、シドニー五輪女子マラソン代表の山口衛里さんが招待選手として参加しているという紹介があった。



6 時 54 分 受付を済ませる



8 時 16 分。駐車場とスタート地点との連絡道。ゼッケンを付けているのはジョギング組。ウォーク組は胸にワッペンを貼り付けている。



9 時 6 分。整列してスタートの合図を待つ。最初の組は既にスタート。私たちは二番目の組。



9 時 19 分。写真を撮りながら余裕の走り



9 時 9 分。スタート直前。救護体制も万全。



9 時 23 分。疲れて歩いている人もいる。



9 時 13 分。鷲羽山トンネル出口。先頭に写っている短パンをはいた女性は、香川県出身の長距離選手三津谷祐(トヨタ自動車九州)の母親。



9 時 28 分 最初の給水所



9 時 28 分。スタート地点から 18 分で 2.5km 走ったことになる。素晴らしいタイム。



9 時 35 分。後の斜張橋が櫃石(ひついし)島橋。さらに後の斜張橋は岩黒島橋。イベントのスタッフの人に写真を撮ってもらう。



障害者も参加



9 時 34 分。招待選手の山口衛里さん



9 時 42 分。健康ジョギングの折り返し点になっている岩黒島。斜張橋は岩黒島橋。写真を撮しながらのジョギングであったが、4km を 32 分で走ったことになる。



9 時 37 分。招待選手の有森裕子さん



9 時 49 分。妻と藤本さんは 7 分遅れて到着。



9 時 51 分。櫃石島橋をバックに記念撮影



ジョギング折り返し地点の給水所で一息つく。



9 時 51 分。折り返し地点で満足感に浸る。



10 時 9 分。櫃石島からはウォーク参加者と一緒にになるので車道は混雑。人をかき分けないと走れない。中央分離帯の上なら比較的走り易かった。写真奥の吊橋は下津井瀬戸大橋。下り車線は緊急用に空けてあった。



10 時 12 分。どこの人だろうか。



10 時 15 分。ここは、下津井瀬戸大橋の上。折り返し点に向かう人とゴールに向かう人で混雑。皆さんはゼッケンを付けていないので、健康ウォークに参加した人たち。



10 時 27 分。下津井瀬戸大橋から鷺羽山トンネルに向かう人々。伸縮装置の上にはゴムマットが敷かれていた。



10 時 27 分。鷺羽山トンネルをくぐり抜けるとそこがゴール。あと少し。



10 時 33 分にゴール。折り返し点から 42 分を要している。往路より 10 分遅い。妻と藤本さんは早くにゴールしていたようである。私は、写真をとりながら帰ったので数分遅れた。

今回のマラソンには 4,487 人、ウォークとジョギングには 6,823 人が参加したと新聞で報じられていた。

応募者数はマラソンが 5,580 人、ウォークは 30,330 人(競争率約 6 倍)、ジョギングは 3,988 人(競争率約 2 倍)。マラソンは全員を当選にしたそうである。ウォークとジョギングは、棄権者が出るの見込んで 1 割程度余分に当選させていたと思われる。ジョギングの定員は 2,000 人であるのに 2,200 番台のゼッケンを付けた参加者を見かけた。



受付で記念品(パン, お茶, タオル, 完走証)を受け取って, 小島競艇場の駐車場を後にする。



瀬戸大橋は 8 時から 13 時まで通行止めになっているので, それまで玉野温泉「ダイヤモンド瀬戸内マリンホテル」に行く。

ホテルに到着したのは 11 時 30 分。ランチバイキングと温泉入浴などで疲れを癒す。13 時 50 分にホテルを出発し帰路に就く。

## あとがき

昨年の 10 月頃より顔や全身に湿疹がででした。皮膚科の医師は、「湿疹のほとんどは原因が不明。対処療法しかない」といってアリゾナクリームという軟膏を塗るように指導された。内科が専門の医師は、アレグラというピンク色の錠剤をくれた。

同世代に同じ症状を持っている人が何人かいる。一人は一年前に原因不明で発疹し, 私と同じ薬アレグラを飲んでいるが治らないと言

うことであった。もう一人は、「出張したときに湿疹がでる。先日も研究発表で東京に出張したときに湿疹が出た。疲労とストレスが原因と思う」と話していた。

私は昨年 6 月に社長に就任したので, 挨拶のために四国内の官公庁を積極的に訪問した。自分では気づけなかったが, 疲労とストレスが蓄積していたのかも知れない。

ところが健康ジョギングの時間内完走を目指してトレーニングを積んでいるうちに, 湿疹がほとんどでなくなり, ゴラザラに荒れていた肌もすべすべしだした。ジョギングをすると汗をよくかく。汗をかけば水をたくさん飲む。新陳代謝が良くなっているような気がする。ジョギングは薬よりも効果がある。

健康ジョギングに参加して, 大勢で走る楽しさと素晴らしさを知った。ウォーキングは楽しいが, それよりもジョギングが楽しいと分かった。ジョギングよりはマラソンがさらに楽しいに違いない。

健康マラソン参加者の最高齢は, 高知県土佐市高岡町の青木壮太郎さん 86 歳とのこと。15km を 2 時間かけて完走したとの記事が高知新聞に載っていた。速度は, 私が往路で走った 1km を 8 分のペースと同じである。

次にはハーフマラソンにチャレンジしよう。その次の目標は, 毎年 12 月第 2 日曜日にハワイで開催されているホノルルマラソンである。

(2008 年 4 月 17 日)