

民家の玄関先にあるシーサーは
クリスマス仕様だった



ハイサイ!

真冬の12月に
南国でウルトラを走る贅沢

第1回 沖縄100K ウルトラマラソン

2016年12月18日(日)

(与那原町↔南城市↔八重瀬町↔糸満市 往復)



沖縄本島の南岸に沿うようにして走る
第1回沖縄100Kウルトラマラソンが開催された。
青い海と空、暖かい海風、アップダウンの変化に富んだ
コースに挑んだランナーは525人。
そのうち334人が完走した。
本島から参加したランナーは12月とは思えない
気候に恵まれて思い思いの100kmを楽しんだ。



スタートはまだ暗い、早朝5時
7時過ぎに朝日がランナーを照らした

12月18日日曜日の午前4時
第1回沖縄100Kウルトラマ
ラソンのスタートを1時間後に
控えた沖縄県与那原町の与那古
浜公園を闇とランナーの熱気が
包んでいた。海に面する公園を
強い風が吹き抜けていたが、沖
縄のそれは真冬の本州とは異
なつて生暖かく、心地よい。そん
な風に吹かれながら、間もなく
始まる沖縄での新たな100km
の旅に期待と不安が入り混じる。
午前5時、525人のランナー
が折り返し地点である糸満市役
所に向けてスタート! と、そ
の直後、歩道を走り始めた。
それもそのはず、本大会は交
通規制が最小限につき走路の大
半を歩道が占め、赤信号での停
止が義務付けられていた。
とはいえ「魅力と走り応え」
は十分。10km過ぎからアップダ
ウン(GPSウォッチによると
コース全体での累積標高は20
00mに迫った)が始まったか
と思えば、7時過ぎの夜明けと
ともに透き通る海がところどころ
目の前に開け、しばし疲労を
忘れさせた。
寒い本州を抜け出し、沖縄で
ランナーの一年の締めくくりを
迎えるに相応しい100kmレー
スの誕生。2017年のご予定
にいかがですか?

Okinawa100K Course Map



沖縄100Kウルトラマラソン 完走記



茨城県 大塚芳郎さん (65歳)

2016年の最後を締めくくる大会として、今年が第1回目の開催となる「沖縄100Kウルトラマラソン」に参加した。

那覇市の東側にある与那原町をスタートして本島南岸を海沿いに走り、糸満市役所で折り返すコースだ。

大会案内では、70kmからの大きなアップダウンが強調されていたので、「前半はほぼ平坦」と思い込んでいたのだが……。10km過ぎからはアップダウンの連続でタフなコースだった。

この大会は通常の大会と異なり交通規制がない。走るのにはなるべく歩道。さらに信号に従って走る。参加人数が525人ほどと少ないせい、走りにくさは意外に感じられなかった。

沖縄ということ、暑さも覚悟していたが、当日は雲が多く、海岸沿いなので風もあり、走りやすいコンディション。時折、バラバラと雨模様になった時に

は逆に寒さも感じたほどだ。途中で足がすりそうになったものの、この天候が幸いし、目標としていた11時間半を切る事ができた(11時間29分30秒)。

市街地から会場までのシャトルバスを事前に予約しておけば空港に近い那覇市内に宿泊することが可能となり、飛行機の便や宿の選択は広がる。沖縄という点を考慮しても、他の本州のウルトラより利便性が劣ることはない。むしろ交通費を安く抑えられるので、次回以降の参加者増も期待できるだろう。

以降、今大会で感じたことや「小巨」を参加者目線でまとめてみた。次回の参加を検討する読者の参考になれば幸いだ。

●コース

サロマに比べればきつい、伊南川や野辺山に比べれば楽だろう。コースが狭いところもあり、一部、距離表示が見つげにくかった。途中のタイム計測は20kmごとだったが、10kmごとだと嬉しい。コース上のトイレ表示や「次のトイレまで何km」の表示があれば、なお良し。

●エイド

エイドの設置数自体は非常に多く安心できたが、最初のエイ



ニライカナイへの道
The way to Nirai Kanai

85km地点のハイライト



女子総合優勝は福島弥生さん



男子総合優勝は野坂伸吾さん



完走おめでとう!

●大会の工夫&特徴

- ①ハンディライトと携帯カップを貸与・配布
ハンディは日の出とともにエイドで回収され、携帯カップは紙コップ削減に役立った
- ②ランナーは基本的に「歩道」を走る
ゲストランナーを務めたサロマ湖100km連続31回完走の越智利国さんも歩道走る
- ③赤信号「皆で止まれば気にならない?」
走路員を務める地元高校生の指示に従って赤信号での停止が義務づけられた



●その他
背中につけるナンバーカードに自由なメッセージを書けるのが面白い。メッセージを見て、ランナー同士のコミュニケーションのきっかけができ、見知らぬ人とも道中の会話が弾んだ。ナンバーカードの事前送付は、会場と宿が離れていることが多いウルトラにおいて大歓迎だ。

私設エイドでいただいた水は冷たくておいしく、もずくスープやさとうきびジュースにも助けられた。今回は、涼しかったので氷の必要性はなかったが、暑さが予想されるときは、身体を冷やすための工夫(サロマのかわり水のような)も必要だろう。

ドが7km過ぎは少し遠かった。暑くなかったので問題はなかったと思われるが、5km前後に第1エイドを設置してほしい。
また前半の補給食が少なかった。序盤から補給できた方が、長丁場のウルトラでは安心感がある。食べ物の種類や量も可能な限り多くしてほしい。飲み物に関しても、今後は「沖縄特産」エイドに期待したい。せめて50km地点、糸満市役所のレストステーションには「これぞ沖縄」という食べ物、飲み物を用意してほしい。

第1回 沖縄100Kウルトラマラソン DATA	
気温	18.7℃
湿度	52%
風	北東4.1m
気象庁調べ(那覇)	
100km出走者数	525人
100km完走者数	334人(完走率64%)
【男子100km優勝】	
野坂伸吾	7時間35分35秒
【女子100km優勝】	
福島弥生	9時間46分46秒

スタート地点では日の出までに使用するハンディライトの貸し出しとエコカップの配布が行われていたのだが、気づかない参加者もいた様子。せっかくエコカップを配るのだから「全員の配布と使用」を徹底し、主催者と参加者が一体となり「エイドに紙コップを置かない」エコマラソンを目指してほしい。
交差点で信号管理を担当していた高校生は皆が礼儀正しく、明るく挨拶をしてくれて気持ちよかったです。ゴール地点で自身の「ナンバーと名前」を読み上げたアナウンスが聞こえると、荷物預かり担当の高校生が素早く荷物を準備して迎え入れてくれた。ナイス、連係プレー!
エイドステーションの補給食の量や種類には少し不満もあったが、また参加したい気持ちでいっぱいだ。「6月は北のサロマ、12月は南の沖縄」が一年の定例となるかもしれない。