



# 発掘! さわめびと

過酷さで知られる「佐久市強歩大会」に連続12回出場中のアイアン・ウーマン。



こきくはらゆきこさん  
菊原雪子さん

1955年佐久市生まれ。結婚を機に佐久穂町に。51歳の時に「佐久市強歩大会」に出場。以来、12回連続出場中で自己最高は4回目に記録した「10時20分ゴール」。「でも、記録、順位はまったく気にしていません」。練習は週4日、早朝1時間の速歩きで、「滝見の湯」（南相木村）まで歩くことも。「佐久鯉マラソン」10kmの部に毎年出場。現在、千曲病院に看護助手として勤務（勤続20年）。家族は夫と息子夫婦に孫3人の7人。下海瀬在住。

「大会翌日、職場に行くと、『何、今年も行ってきたの?』『ハイ、頑張ってきました』『すごいね!』って。そして、何事もなかったように仕事をする。それが、自分ながらカッコイイかって。自己満足ですけどね(笑)」

## 葦

崎市―佐久市間七八kmを夜通しで歩く「佐久市強歩大会」。今年で五二回を数える歴史あるこの大会に現在一二回連続出場中の鉄の女<sup>+</sup>が菊原雪子さんだ。

大会は例年、県内外から一〇〇人を超える参加者が集まる大きなイベントだが、レースを取り巻く環境は過酷だ。

まず七八kmという距離。時速四kmで歩いたとしても約二〇時間。制限時間の一八時間（出発は午後九時。ゴールのタイムリミットは翌日午後三時）をオーバーしてしまう。そして高低差。出発地点の葦崎と最高地点の野辺山との高低差は約一〇〇〇m。さらに寒暖差。標高一三〇〇mを超える野辺山周辺は四月といえども、朝方は氷点下になることも珍しくない。しかも夜通し歩かなければならないため、睡

魔との戦いもある。「歩きながら考えていることですか? たただ、ゴールに着きたい、それだけです(笑)」

「もともと、頭を使うより体を動かすことが好き(笑)」という雪子さん。五〇歳の時に「アサマスタークロスウォーク」(小諸市―嬬恋村間三一km)に出場。これが長距離ウォークにハマるきっかけとなった。

そして翌年、「以前から一度は歩いてみたいと思っていた佐久市強歩大会」出場を果たす。だがこの時は小海付近で無念のリタイア。朝方の寒さでヒザを痛めてしまったのだ。「経験者の方に半袖半ズボンで大丈夫と聞いて、軽装で出たのが失敗でした。あ、これは明日の仕事に差し障りがあるなと思つてやめました」

だが、このときの悔しさがバネになり、二回目以後はすべて「踏破」してきた。過酷なレースだけに、いろんなトラブルに見舞われるが、毎回悩まされるのはマメ。「五本指の靴下を履いても、幅広の靴を履いても、いっぺんに七八kmも歩くと、できちゃうんですね」。そして、つらいのは睡眠。「眠くならないようにアメをなめたりお菓子を食べたりするんだけど、野辺山あたりになると眠くなっちゃう。いつの間にか目を閉じているという感じです」。ただ、数年前から弟さんが参加。おしゃべりをしながら歩くようになったので、睡眠もやや緩和されるようになった。六年ほど前から「一緒に歩くよ」と引っぱり込んだご主人も参戦。「でも、主人はトイレが近いせいもあって、マイペースで歩いています(笑)」

七八kmも歩けば、当然筋肉痛が気になるところだが、「大会後温泉に浸かって自己流のマッサージをするので、筋肉痛とは無縁」という。

大会出場の話は家族以外には話さない、というルールを自らに課しているのも、ユニークだ。

「大会翌日職場に行くと、『今年も行ってきたの?』『ハイ、頑張ってきました』



スタート前の菊原雪子さん。夜通し歩くためヘッドランプは必需品だ=スタート地点の葦崎小学校で

「すごいね!」って。そして何事もなかったように仕事をする。それが自分ながらカッコイイかって。自己満足ですけどね(笑)」

苦しいことばかりではない。「月や星を眺めたり、夜桜を見たり、菜の花もきれいですね。各所に設けられた無料休憩所で提供される豚汁やおそば、お茶も楽しみます」

そしてついにゴールの瞬間がやってくる。

「ゴールした時は、あくくたびれた。あく痛い、という気持ちとともに、今年も頑張れた、来年も頑張れるかなって。そしてうれしいのは、先にゴールした人たちに拍手で迎えられること。ふだん拍手されることなんてないですから(笑)」

ただ、昨年はやや自信を失くした大会でもあったそう。「坂道で踏ん張りが効かなくなつて、歳を考えるとやめどきかなって。でも、苦しかったことを忘れてまた出場するって、何だかお産に似てますね(笑)」

●取材・文/中村仁(ライター)、八千穂高原在住