

轍 2023

なかよしさいくる



轍 2023 目次 (敬称略)

第一部

大井川満喫ラン	OB2年 武縄	3
<hr/>		
明神祭報告	4年 戸井	14
<hr/>		
羽田空港第2ターミナル2階へ自転車で行く方法	OB1年 小野	22
<hr/>		
紅葉ラン強化月間	OB2年 青木	33
<hr/>		
2023年10月28日~11月4日	OB1年 小野	52
<hr/>		

今回の轍は3部構成です。第二部、第三部は別ファイルで収録しております。

大井川満喫ラン(一人)

OB(現 M2) 武縄 瑞基



● 初めに

こんにちは、現在修士 2 年の武縄です。最後に寄稿したのは多分 3 年前で、かなり久しぶりです。それなりにいろんなところを走っていて、周囲の人に「〇〇行ったから会報書きます！」と言っておきながらここまで全く書いてきませんでした(すみません)。この前(とは行っても今年の春ですが)、静岡県の大井川流域を自転車で走ってきてとても良かったので紹介します。

[登場人物]

- 武縄: ランの企画者

大まかな旅程はこんな感じ↓

- 1 日目: 島田駅(静岡県)～千頭～奥泉
- 2 日目: 奥泉～寸又峡～奥大井湖上～奥井川
- 3 日目: 奥井川～畑薙第一ダム～(ダウンヒル)～島田駅

● 0 日目

2023年2月、大井川行きて~~~~~と言い続けて4年ぐらい経っていた。6年前に来たことがあるが、鉄道で単振動しただけでろくに観光できなかった。しかも、ゆるキャン10~11巻で大井川がキャンプ地として紹介されていて、それを読むとどうやら吊り橋の名所らしい。ということで、「景色を楽しむ」&「吊り橋をコンプリートする」&「聖地巡礼をする」ためにランを企画しました。※今回の記事にキャンプ要素はないです。

● 1 日目

島田駅～千頭

9時に島田駅に到着して早速出発。最近ではカメラに凝っていて、このランでは360度動画像を撮影できる RICO THETA だけでなく、GoPro も持ってきた。ヘルメットにカメラを付けられる器具も持ってきて完全体フォームに変身し、2%ぐらいのゆるゆるい上り坂をひたすら登っていった。途中、商魂を爆発させて「合格駅」に名前を変えた「五和駅」を尻目に走っているとちょうど SL が見えたのでパシヤリ。珍しいものが見られて幸先が良い(合格駅、合格鉛筆とか合格お守りとか売っているらしい。商業主義って感じだ)。



↑完全体のすがた



←合格駅



SL→

途中にあった道の駅でお茶漬けを食べて朝ごはんを済ませて家山駅周辺で有名な桜を見るか~って思ったら道が通行止めだったので2km ぐらい戻る羽目に。やっぱり幸先は悪かった。それでも広大な大井川下流を見つつ時々見える桜にテンションを上げながら走っているとすぐに家山駅についた。家山駅周辺に桜のトンネルなる場所があるらしいのだが、大通りだけあって人も多くて風情はあまり楽しめなかった。桜を見るのをさっさと切り上げて川根本町の道の駅でお昼ご飯。ここではエネルギー補給ということのでただのカツ丼をいただいた。今の所全く旅情がないが、ここからに期待。その後、少しずつアップダウンが増えてくる中、日本一短いトンネルなどという C 級観光地に立ち寄りつつ北上すると、ようやく1つ目の吊り橋「塩郷の吊り橋」に到着。時



家山の桜



塩郷の吊り橋



吊り橋からの景色

間が合えば吊り橋の下に大井川鐵道が走るというコンテンツ力抜群の吊り橋だけあって少し混んでいたが、実際に吊り橋を渡って往復。吊り橋の写真を撮って千頭の観光センターで見せると吊り橋カードがもらえるということで、こちらもしっかりと撮影した。天気が晴れていて暑すぎず、景色もいい、最高。

この吊り橋からは何故か川沿いを離れて小さな山の中を走ることになり、謎に斜度のきつい坂を登らされたり幅が狭い道を走らされたり、厳しい気持ちになっていたが、次の見どころの「徳山のしだれ桜」で全てが許された。国道から離れた道ということもあって周囲には撮影しに来ている人も全然おらず、「え！！！！？？？こんな景色を見ちゃっていいんですか？？？」などと一通り大声を出しながら撮影をした後に、名残惜しかったが千頭へと向かうことにした。



こんな景色見ちゃっていいんですか？

77号線を走って青部駅あたりに到着。Google mapによるとどうやらここにも吊り橋があるらしかったが、ほとんど朽ち果てていて通行不可能である上に、入口の手前で怪しい老人たちが宴会をしていた(桜があるわけでもないのに!)ので近づいて撮影するのは諦めた。まあゆるキャンにも特に出てきてないから OK か！ここからは国道362号線に乗り換えて、道幅が広くなり走りやすくなった道を爆走したらすぐに千頭に到着した。

千頭駅周辺～奥泉

千頭は大井川鐵道大井川本線の終点ということもあって、かなり大きい駅だ。周辺にいろんな飲食店もある。ゆるキャンでも大きく取り上げられていて、豚串とダムカレーがあるらしいがすでに時刻は 15:30。豚串は店じまい、ダムカレーは提供終了ということで後日食べることにして、アイ



スクリームを食べて軽く腹ごしらえをした。ここで観光センターでおすすめの飲食店などをサーチしたのだが、想像以上にゆるキャンの聖地巡礼を推していたまげてしまった。聖地を記したゆるキャンマップにアクスタのグッズなど、まだアニメ化されていない範囲だということにとても力が入っていた。制作が決定しているアニメ3期では大井川編を放送するはずなので、絶対に見よう👉。ちなみに観光センターの方はかなり気さくで、自転車で来ましたって言ったら驚かれてうまい棒四本くれました。暗くなる前に奥泉の宿に着きたかったので出発し、千頭周辺は吊り橋がいくつかあるのでそれも回収。小長井吊り橋、両国吊り橋、小山橋、八木の吊り橋の4個の橋を巡って宿に到着した。今日巡った吊り橋で一番のおすすめは両国吊り橋で、時間が合えば川と吊り橋と鉄道を一度に見ることができる。



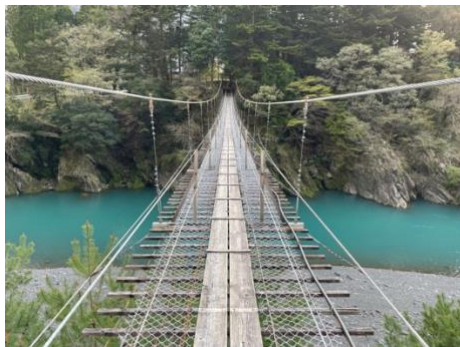
ゆるキャンマップ



←小長井
吊り橋



両国→
吊り橋



←八木の
吊り橋



小山橋→

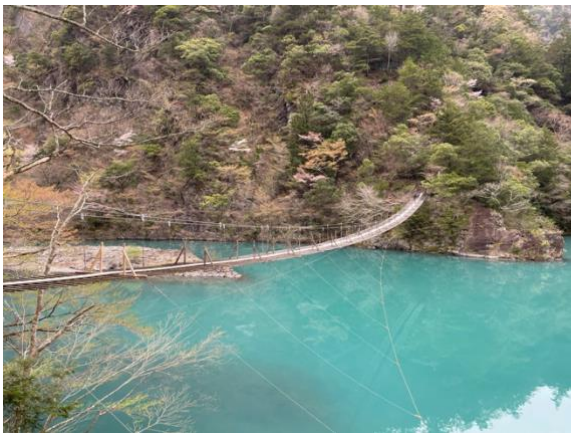
全ての吊り橋を単振動して景色を堪能したらもうすでに17時になっていたので、爆速でこの日の宿へ。民宿「奥泉」で民宿って感じの夜ご飯を食べて速攻で就寝した。久しぶりに夜ご飯付きのプランにしてみたが、現地の食材を使った料理を食べることができて大満足だった(たまに蜂の子とかが出てきてギョツとするが)。



● 2日目

奥泉～寸又峡温泉

6時に起床、自転車乗りの朝は比較的早い。民宿の朝ごはんを食べて今回の旅行の目玉である「夢の吊り橋」を見にいくために大井川鐵道沿いの道から離れて寸又峡温泉へと向かった。平均斜度5%ぐらいの坂を登ったのちに下れば寸又峡温泉に着く。この辺りから川が綺麗な青緑色をするようになり、テンションがだいぶ上がった(帰るときにもヒルクラがあるのは面倒だが)。鉄道沿いから離れており温



夢の吊り橋。足場の下にネットがないのでスマホを落とすと一巻の終わり

シュレット機能が付いていて爆笑した(しっかり利用させてもらった)。

夢の吊り橋を見た後は猿並橋。夢の吊り橋から20分ほど歩いてようやく着いた場所は森の中で、誰がこんなところ通るねんという感じだった。しかも吊り橋の入り口に「熊注意」の看板と動物の糞らしきものがあってかなり恐怖を感じた。吊り橋とその周辺の自然をじっくりと楽しんでいるとすっかり12時になってしまった。しかし好都



このアングル、かなりゆるキャンのコマに寄せてるので確認してほしい

泉宿もそこまで多くないため、いかにも秘境という感じだ。ここで見られるのは夢の吊り橋と猿並橋。まずは夢の吊り橋から。大間ダムでできたダム湖にかかっているクソデカ吊り橋で、「あ~~~~いいっすね~~~~」という声が自然に漏れてしまった。この吊り橋は当時往復禁止だった為、渡った後は1kmぐらいの迂回路を通る必要があったのだが、電波が通じないところにあった休憩所のトイレにウオ



猿並橋

渡り切った後は即座に引き返した

合、これまたゆるキャンで出てきていた店に行くことに。「溪流そば、うまし」のコマを再現した写真を撮影し、季節の山菜の天ぷらと鮎の入ったそばをいただいた。ついでに初めてイナゴの佃煮を食べたが、意外とイケた。店でほうじ茶を飲んでのんびりしたいところだが、この日の宿は井川駅からさらに20km上流の方にある。そのため食べたらずぐに退店して寸又峡温泉を後にした。



溪流そば、うまし

アプトいちしろ～井川

奥泉に戻って今度は井川方向の道へと進む。ここからキツイ斜度がどしどし出てくる。10%の坂きびし～などと考えながらゆるゆる登っていくと、アプトいちしろ駅に到着。



市代吊橋

ここから線路の斜度もキツイらしく、アプト式と呼ばれる方法で鉄道を走らせるためにこの駅で切り替え作業を行うらしい。まあこの作業は以前に鉄道で大井川に来たときに見たので今回は割愛。近くにある市代吊橋を撮影して長島ダムへ。実はアプトいちしろ駅は道路から急な坂を下ったところにあるので引き返すのはだるいのだが、ミステリートンネルなるものがある。トンネル内部には地元の方が作ったカラクリ人形みたいなものがあるが、全く光が差し込まないのと道が砂利道、たまに水が滴り落ちてくるといったこともありロードバイクを押しながら進むのは大変だった(しかもまあまあ長い)。このトンネルを抜けるとそこは長島ダム。ここにも一応橋があるということで向かうことに。この日歩いてばっかりだな。長島ダムの橋は吊り橋ではないが、しづき橋といってダムの放水をすぐそばから見ることができる。爆音の水飛沫を聞きつつバカでかいダムを見るとこんなもの作る人間ってすげーという気分になる(人間賛歌)。

ここから線路の斜度もキツイらしく、アプト式と呼ばれる方法で鉄道を走らせるためにこの駅で切り替え作業を行うらしい。まあこの作業は以前に鉄道で大井川に来たときに見たので今回は割愛。近くにある市代吊橋を撮影して長島ダムへ。実はアプトいちしろ駅は道路から急な坂を下ったところにあるので引き返すのはだるいのだが、ミステリートンネルなるものがある。トンネル内部には地元の方が作ったカラクリ人形みたいなものがあるが、全く光が差し込まないのと道が砂利道、たまに水が滴り落ちてくるといったこともありロードバイクを押しながら進むのは大変だった(しかもまあまあ長い)。このトンネルを抜けるとそこは長島ダム。ここにも一応橋があるということで向かうことに。この日歩いてばっかりだな。長島ダムの橋は吊り橋ではないが、しづき橋といってダムの放水をすぐそばから見ることができる。爆音の水飛沫を聞きつつバカでかいダムを見るとこんなもの作る人間ってすげーという気分になる(人間賛歌)。



しづき橋からの景色

長島駅からもひたすら上り坂。急に現れる10%越えの坂に発狂しながらも登っていく。すると今回の旅行の二つ目の目玉、奥大井湖上駅に到着。ここでサムネの画像を撮影した。この撮影スポットは湖の上に存在する駅からは遠く離れているので、鉄道で来た人には撮影しづらいという難点がある。これを撮影しにここに来たといっても過言ではないので最高の気分になった。この撮影場所から坂を下るとすぐに接岨峡温泉駅に着く。しかしその前に南アルプス接岨大吊り橋と八橋小道に存在する8つの吊り橋へ。接岨大吊り橋は作りがしっかりしており、全く揺れない。大吊り橋を渡るとそのまま八橋小道につながり、そのまま制覇することができる。が、大吊り橋に対して櫂橋だけが他7つと別の方向にあるため見落とししやすい(ゆるキャンでも「あれ、残りの一つは？」というくだりがあった)。八橋小道はあまり整備されておらずかなり歩きづらかったが、宮沢橋のえげつない斜度を見られたのでOKか！



奥大井湖上もう一発



南アルプス接岨大吊り橋



すごい斜度で有名な宮沢橋

井川～奥井川

ここからはひたすら虚無区間。斜度がキツイ上に散々歩きまわった疲労もあってだいぶしんどい。井川にようやく到着した頃には16時をまわっていた。まあこの日に泊まる白樺荘はさらにここから20kmあるんですが(絶望)。作中に出てきたガソリンスタンド(ENEOS)を撮影してさらに先に進む。井川に着いてからしばらくは平坦な道が続くが井川に沿って走るのだから



井川大橋

た景色が良い。そのまますぐに井川大橋に到着。この橋は軽い車であれば走行可能という頑丈な橋になっていたため、当然ロードバイクで往復した。この橋の周辺に、ゆるキャンで志摩りんたちが食べていたおでん屋さんがある。しかも千頭の観光センターでも静岡おでんが食べられる場所として紹介してもらっていたため期待を胸に店へと向かった。が、無慈悲にも冬季休業をしていた。作中と同じ



おでん屋てしまんく(冬季休業)



白樺荘(作中では畑薙荘)

時期にきたはずなのになぜ……やっぱりフィクションはあくまでフィクションってことやね。おでんを食べたかったが、嘆いてもしゃーないので白樺荘へ。7つのトンネルと終わっている路面の剣道を走ること40分くらい、ようやく白樺荘へ。こちら朝夜つきのプランでしっかりドカ食いさせてもらった。井川町からかなり離れているにもかかわらず、お風呂もあって自販機も普通の値段で商品を買っていて、素晴らしい

宿であった。ちなみにこの宿は、作中で志摩りんたちが入っていた温泉がある場所である。寸又峡、長島ダム、八橋小道でバカほど歩いたこの日は、バカほど疲れていてバカほど眠ってしまった。

● 3日目

白樺荘からさらに上流の方に行くと畑薙第一ダムがある。このダムで写真をとると白樺荘でダムカードがもらえるので自転車と一緒に写真をパシャリ。しかしこの日の目的は畑薙ダムから先に行ったところにある畑薙大吊り橋と中ノ宿大吊り橋だ。畑薙大吊り橋はめちゃくちゃ高い場所にあるらしく、奥井川のさらに先にあるのでここまで来たからには行かざるを得ない。えーっと確かこの先ゲートがあってゆるキャンではバイク乗り入れ禁止で歩いていたけど、自転車は OK なはずだからすぐ行けそうだ…



ってちょいちょいちょい！ 冬季閉鎖とか聞いてないて！！！！

嘘だろ…ゆるキャンでは3月ぐらいで普通にゲートの向こうに行っていたのに…

連日の疲労と失望でゲートの前で15分くらい立ち尽くしていた。なんかゲートの先はカメラで監視されているらしい、頑張ればゲートを乗り越えられそうだけどそんなことする意気地もなかったしということで、この先にある吊り橋は断念することに。うんち。畑薙第一ダムが50周年らしくて、特別なダムカードがもらえたので荒ぶる心を落ち着かせて井川へと戻った。



無慈悲の冬季閉鎖

井川周辺～千頭

井川へ戻る途中でまた井川大橋で写真を撮り、二つ目の夢の吊り橋へ。この夢の吊り橋も転落防止用の網がなく、下は河原で鋭利な石がゴロゴロしているのでかなり怖い。夢要素がどこにあるかはわからなかった。この夢の吊り橋からすぐ近くに、廃線跡を利用した散歩道があるので寄ることに。ロードバイクと線路の枕木との相性は最悪だったが、井川湖を眺めながら廃線跡を歩くのはなかなか乙だった。



夢の吊り橋(井川のすがた)



池の谷の吊り橋

井川駅周辺を探索して満喫したら、ダムカレーを食べるために一気に千頭まで下っていく。途中、往路で回収し忘れていた池の谷の吊り橋をしっかりと回収して、千頭に着く頃には14時になっていた。下り基調であるはずの復路でも謎に10%のヒルクラが時々発生しており、ハンガーノック気味になっていたためドカ食いをすることに。まずは先述のダムカレーを食べて、カレーとなった長島ダムを堪能した後はおばあちゃんが



やっている屋台の豚串にかぶりついた。ダムカレーを食べたカフェでは独自のゆるキャングッズを販売しており、特製 T シャツ(mont-bell 製なのがおもしろい)を店員さんが着ているなど「ガチ」の店だった。「白樺荘行ってきたんですよ～」という話をしたら、「あーあの子たち(志摩りんたちのこと)が行っていましたね」と、知り合いの子が行ってきたみたいと話してくるとい「ガチ」さにたまげてしまった(少し引いた)。豚串はめちゃくちゃ美味しかった。500円でも納得という肉の厚さとボリュームで、駒場祭や五月祭にある串系の某とは比べ物にならない美味さだった。また、千頭の観光センターでは

指定の吊り橋の写真を撮影してきて見せると、吊り橋カードがもらえる。今回で全てのカードをコンプリートできたので大満足である。2023年の1月ぐらいであれば、まだゆるキャンとコラボした吊り橋カードがもらえていたらしいのだが、素のカードでも十分嬉しかった。

千頭までくればもうほぼ今回の旅行も終わったも同然で、個人的なお土産として川根茶と井川茶を購入して金谷駅へと爆速で降り、今回のランは終了した。



吊り橋カード(コンプリート)

いかがでしたか？

いかがでしたか？大井川鐵道沿いを完全攻略するというランで、ほとんど完璧だったんですがよりもよって一番行きづらい畑薙ダム以降の吊り橋を逃してしまいました。いつか畑薙大吊り橋を回収しに行きたいんですが、これを書いているのが秋で、紅葉シーズンは激混みらしいので、来年の夏かなーと思っています。その時は流石に井川までは輪行しようかと思っていますんですが、大井川鐵道は狭いのでかなり怪しいです。大井川流域は景色がとても良くてコンテンツも十分あるんですが、自転車で行くのは結構大変だなーという印象でした。最後に今回撮った写真を適当に貼って記事を終わりにします。



大井川下流の景色



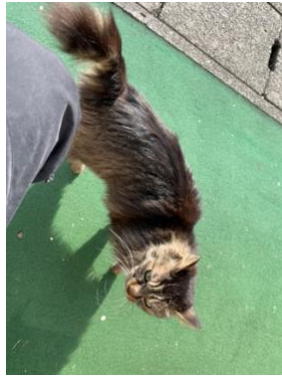
日本一短いトンネル



アプトいちしろ駅



ミステリートンネル内部



千頭駅にいた猫



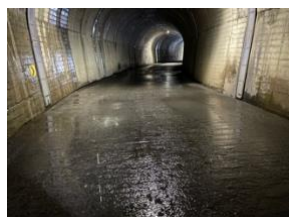
長島ダム



終わっている八橋小道の一部



7つの田代トンネル↑



←終わっている
田代第七トンネル内部





井川駅と内部にある鉄道むすめのパネル。
6年前に来た時にもパネルはあったが、絵が更新されていた。



井川大橋からの眺め



白樺荘への終わっている剣道
穴と落石が酷かった



←Mont-bell 製のゆるキャンTシャツ
コマ内の長島ダムカレーの再現度が高いのがわかる



井川の廃線跡の遊歩道



井川湖の眺め

明神祭報告

4年 戸井

概要

11/12に明神祭を開催しました。天候は残念ながらハズレの回でしたが、明神峠まで全員で行けたので、最後まで楽しく走れました。

参加者（敬称略）

OB5年：今城，大熊

OB2年：青木，武縄，田中

OB1年：小野

4年：戸井

ルート

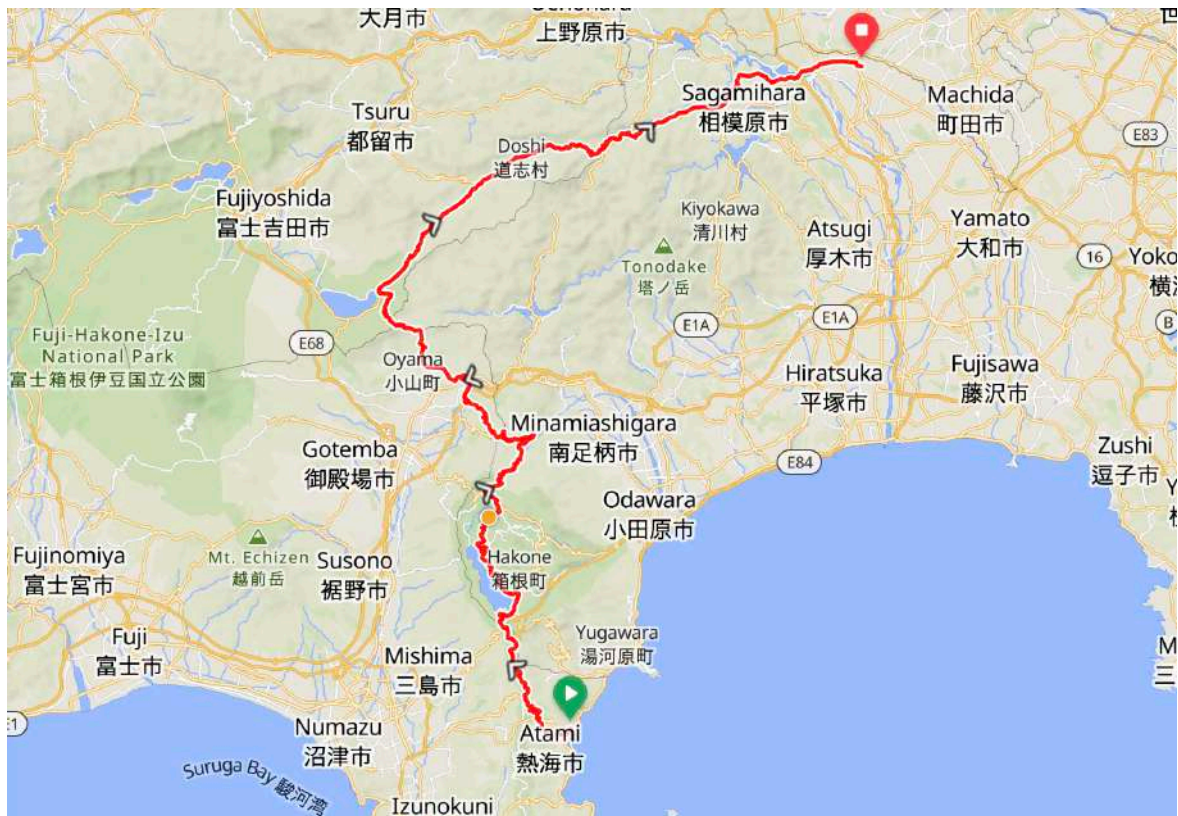
例年通り登りました。

熱海駅→熱海・十国峠→芦ノ湖→仙石原

→はこね金太郎ライン・足柄峠／長尾峠→駿河小山→明神・三国峠→解散

コースのリンク：<https://ridewithgps.com/routes/44487500>

距離：134.2km・獲得標高：上昇3231m 下降3155m



次のページ以降の写真は、私が撮影したものと参加者のラインアルバムにあるものを使用しております。

出来事

集合まで

開催1週間前に明神祭の参加フォームを覗くと、なんと9人も集まっていた。昨年は6人くらい（しかも途中参加・途中離脱あり）だった気がするので、前年比では150%。もっとも、この狂ったランに参加するのはOBの方がメインで、現役は1年生1人、2年生1人と私の予定でした。しかし、残念ながら2人の参加が叶わず、当日は現役が4年ひとりとなってしまいました。来年以降の明神祭の引き継ぎを密かに目論んでいましたが見事に失敗。

当日は、私は輪行して始発で熱海へ。駅を出ると、冷たい空気を感じます。今年は11月に入っても夏が出るほど暖かく、季節が1ヶ月遅れになっているかのようでしたが、明神祭に照準を合わせてしっかりと箱根一帯を冷やしてきたようです。

他の方もほとんどは輪行で来ていました。今城さんは沼津から自走されていました。しかも前日は野宿だそうです。過去の会報などお噂は聞いておりましたが、流石です。

全員8時10分くらいには揃い、輪行解除と補給の買い出しを済ませました。軽く自己紹介を済ませ、集合写真を撮りました。（全員揃うのはここが最後かもしれないので）去年の反省を踏まえて時間に余裕を持たせて出発するつもりでしたが、話が弾んでしまい、結局8時半ごろ出走。



熱海峠

熱海駅を出て、右折し温泉街を一度しっかり下ります。そのあと、上り直して、熱海梅ラインに入りました。そこからは断続的に10%程度の坂が登場します。ウォーミングアップなしなので、脚が温まっておらず、息が思っきり上がります。今日の参加者は皆さんかなり上れそうな面々だったので序盤を飛ばしすぎた感じがします。上り始めて1,2km進んだところで、早くも私のペースが落ち始めました。丁度そのとき、右後方から今城さんが低めのケイデンスで力強く登っていかれました。ママチャリの本田さんの速さにも驚きましたが、今城さんもシンプルに異次元のスピードです。

自分は上りは速くないので、軽めのケイデンスでクルクルと（インナーローを早々に使い切って）回していきます。先輩方にガンガン抜かされていきますが、この後の行程を考えると、疲労は最小限に納めていたいところなので、ペースはキープ。何せ今年は完走が目標なので。

そろそろ休みたいなと感じていると、道端に猪が死んでいるのを発見し一時停止。車に轢かれてしまったのでしょうか。

ちなみに私は今年の春に猪の解体をしたので、半年ぶりのご対面です。南伊豆で獣害について学んできたのですが、伊豆半島では、猪や鹿の人里への侵入が以前から問題になっているそうです。問題の根本にあるのは、人間が手入れをしてきた森が管理されなくなり、動物の生活圏が人里に近づいてしまうことなのだと話を聞きました。熊が人里に降りていることが、昨今世間を騒がせていますが、同じような原因があるのかもしれない。



先は長いので、猪と別れまた上ります。熱海峠は去年も辛かった記憶がありますが、今年も同じくらいしんどかったです。ただ、ゴールの距離感がわかっているので、精神的には多少楽に上れました。先輩方は、今年は斜度が上がったのではないかと訝しんでおられました……。

登り切ったところにある十国峠の展望台は、笠雲のかかった富士山が見えました。今思い返すと、この日一番よく見えた富士山だったかなと思います。

十国峠は風が冷たく、すぐに冷えてきたので9:50ごろ出発し、箱根峠に進みます。



箱根峠

十国峠から箱根への道中はガスって何も見えませんが、良いペースで進んでいきました。ただ県道20号は道幅が狭くカーブも多いので、車が追い越しにくそうでした。7人いたので、2グループに分けるべきだったかなと思います。途中、自分たちを先頭に大名行列ができてしまったので、そこは反省点です。

軽めのアップダウンを繰り返して、国道1号の交差点につきました。皆さん、まだ元気そうです。



コンビニ

国道1号に合流し、極寒のダウンヒルを下って、いつものセブンヘピットイン。今城さんとルイさんがおでんを美味しく食べていました。先輩方のライドの話をたくさん聞かせてもらい、楽しいひとときを過ごせました。

十国峠を10分早く出たはずですが、結局コンビニ発は去年と同じ11時になってしまいました。まあ今年は皆さん速そうなので何とかかなるかと思って出発。（ちなみに急いでいる理由は日没が早いからです）

仙石原

芦ノ湖のセブンからは下り基調で仙石原のローソンへ。小野さんは、100kmウォークと只見へのロングライドを経て、明神祭に参加して下さったそうで、見るからにヒザの調子がキツそう。どうやら今まで片脚しか使えてなかったとのこと。あれ、私は両脚使ってもこの速さなんですけど……。

無事にローソンへ到着し昼食をとりました。去年はここでの補給に失敗して完走できなかったもので、注意して昼ごはんを選択。今年は和風パスタとオレンジジュースを購入。脂っこいものを食べた後にヒルクライムをすると、消化器官に流れる血液が減って消化不良を起こしやすいようなので、なるべく脂を控えつつカロリーを摂る方針にしました。

ここで、午後の作戦を練ります。足柄峠は斜度がきついのと景色が単調ということで、ルイさん、小野さんが長尾峠に向かいます。



金時・足柄峠と長尾峠

金時峠を上げる金太郎ラインのスタート地点で、二手に分かれます。長尾組（大熊・小野）は直進、一方の足柄組（今城・青木・武縄・田中・戸井）は右折しました。

私たち足柄組はサクッと金太郎ラインを上り、下りの途中で足柄峠へのショートカットがあるので、忘れずに左折し足柄峠の道へ合流。お陰で去年よりかは楽ができました。

そこからは、ひたすら12%~14%の坂を上ります。私は去年、このあたりで頑張りすぎた感があったので、脚の温存を含めてセーブしつつ上ります。おかげで、胃や腸の調子は悪くならず上り切れました。



足柄峠の頂上は変わらずガスって何も見えませんでした（左下の写真）が、長尾峠は眺望が抜群だったみたいです（右下の写真）。足柄峠完敗。



足柄組と長尾組は、駿河小山のセブンで合流しました。補給をして明神に備えます。

午前中のおでんがあまりに美味しそうだったので、

「5人同時」おでん補給になりました。やはり寒い日のおでんは偉大です。

さてさて、本日のメインディッシュに行きましょうか。時刻は14時40分。



明神・三国峠

明神峠入り口までも地味に上ります。足に負荷をかけすぎないように着実に進みます。

一本道を間違えましたが、無事入り口に到着し、各々登っていきます。峠のプロファイルは、ひたすら10%。一切平坦はありません。途中有名な18%のドーナツゾーンを超えたあとも、10%が続きます。

私は4割ほどは足をつかずに上っていましたが、流石に足をついてしまいました。容赦なく

襲いかかる斜度の暴力。脚の疲労度的にはもう少し上れそうなのですが、息が苦しくなってしまう。結局ドーナツのだいぶ手前で撃沈。その後は押し歩きで上りました。それでもドーナツ区間は、流石に体感したかったので、力任せに乗って上りました。ドーナツ区間を終えても、しばらくは10%が続きます。もう、この勾配を登る足は残っていなかったもので、ひたすら押し歩きで流します。有名な標識や、オリンピックモニュメントなどの写真を撮って休みつつ、ひたすら歩きます。途中下りてくるロードバイクがいると思ったら、爆速で登り切った今城さんでした。やはり意味がわかりません笑。流石です。私は相変わらず押し歩きで頂上付近で斜度が緩む区間を求めて歩きます。2年前に行った西伊豆スカイラインで脚を攣ってかなり辛かった思い出がありますが、それに匹敵する辛さでした。なんとしても来年は足つきなしで行きたいです。



頂上に登ると、青木さん、武縄さん、小野さんが休んでいました。私も一目散に芝生へ突っ込み、座り込みます。田中さんはすでに撮影スポットに降りていました。

疲労困憊でしたが、明神・三国峠の頂上に到達できたことはかなり達成感がありました。昨年できなかったことが今年ではできたわけで、ヒルクライムの力であったり、補給の仕方でも成長を感じられました。

それでも喜びに浸っていただけるのは東の間、体温が急速に奪われているので、ルイさん・今城さんが来るや否や、例年の写真スポットに下り始めました。



富士山は全く見えませんが、写真撮影をしました。いつも最終的に明神峠を登り切れるのは、3、4人なのではないかと思っていますが、今年は全員上り切れたので、写真撮影でフレームに収めるのが少し大変で、嬉しい誤算でした。

富士山は影も形もありませんでしたが、黒い水面の山中湖と、周りにポツポツ光る人の明かりが、疲れ切った私の目には美しく映りました。

解散

明神峠側を下り、御殿場線輪行組と、山中湖組（橋本自走組含む）で別れました。

私以外の参加者の皆さんは無事に帰路につき、明神祭は終了となりました。（私は事故に巻き込まれました。その時のことは後日報告します。皆さん疲れていても家に帰るまで気を抜かないようにしてください。）

最後に

皆さんお疲れ様でした。

自分を限界まで追い込める貴重な機会だったのではないかと思います()

ブルベの話題なども聞くことができとても刺激になりました。

参加して下さった方々、ありがとうございました。

来年度は現役の方の参加者が増えると、とてもとても嬉しいです。

羽田空港第2ターミナル2階へ自転車で行く方法

OB 1年 小野

関東に住んでいるなら羽田空港から飛行機輸送することがあるでしょう。私も北海道の旭川や新千歳、沖縄の那覇などへ羽田空港から飛行機輸送したことがあります。大抵の場合、羽田空港へ自転車を持っていくには京急か東京モノレールを用いた鉄道輸送が行われます。しかし、鉄道輸送ができず自転車で直接走って行かなければならない場合が存在します。それは羽田空港出発の国内線で最も早い時間に出発する午前6時15分の便に乗る場合です。東京モノレールの始発は羽田空港第2ターミナル5:17着、京急なら5:29着ですが最寄りからこの電車に乗れないことは十分考えられますし、仮に乗れたとしても出発まで1時間を切っているため手荷物預けの混雑や自転車を預ける際トラブルが発生するなどのリスクを鑑みれば私は鉄道輸送ができません。羽田空港へ向かうバスも出ていますがバス輸送は極力避けたいので自転車で家から走って行くしかないということです。

羽田空港には第1、第2、第3ターミナルがあり、このうち第1・2ターミナルへ行くのは初見ではおそらく困難でしょう。国際線の第3ターミナルなら簡単なのですが……。

旅のしおり

2022年9月3日(土) 定期通り 予約詳細

東京 羽田 → 札幌 千歳

06:15 ANA 987 07:45

更新

9月2日 16:40 更新

旅のしおり

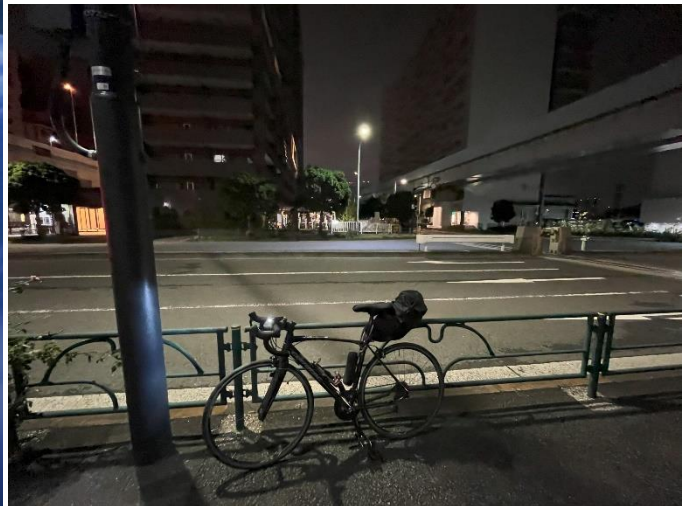
2022年9月13日(火) 定期通り 予約詳細

女満別 → 東京 羽田

19:10 ANA 4780 AIR DO 運航 21:05

更新

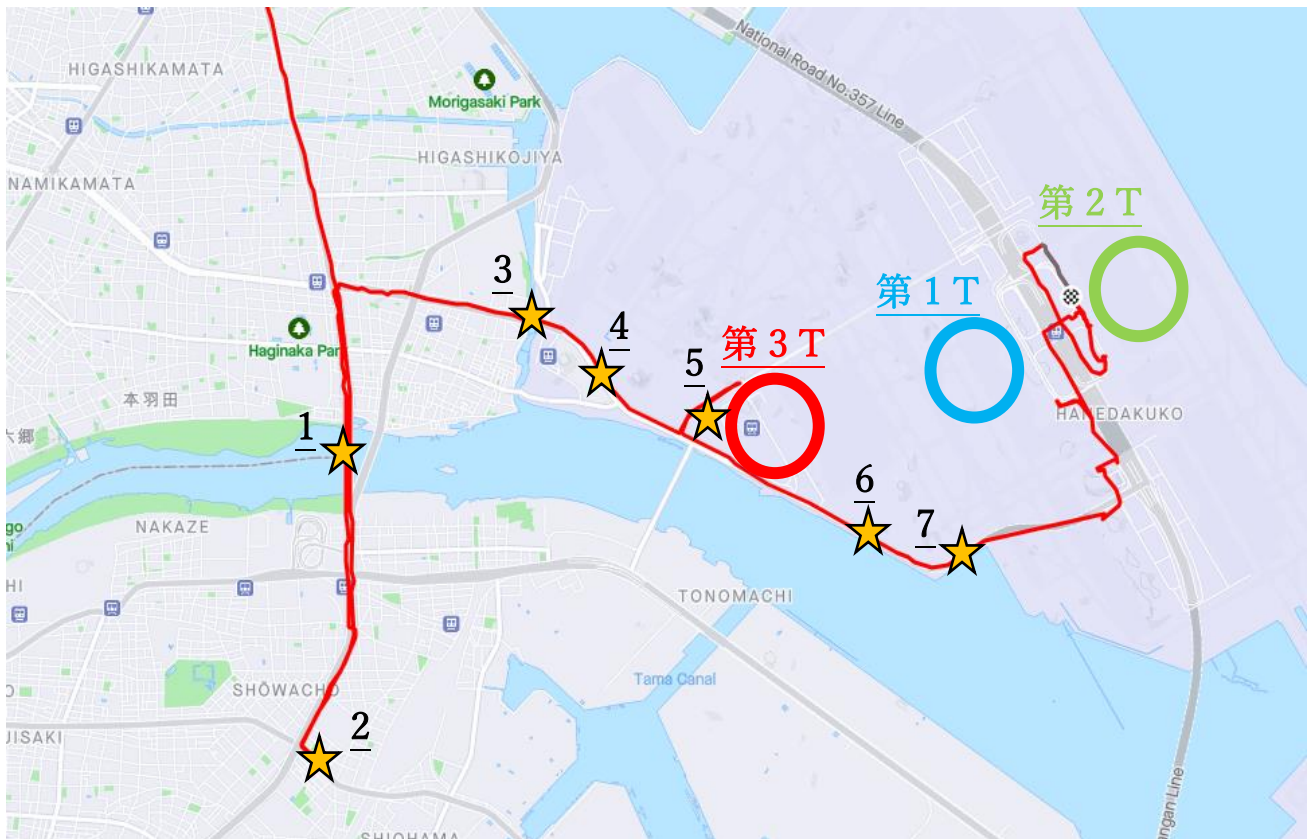
時は2022年9月3日午前3時、私は羽田空港第2ターミナルを目指して浜松町付近の国道15号を走行していました。



3:39

品川を過ぎて京急の大森町駅付近で国道15号から羽田へ向かう国道131号が分岐します。国道131号は東京都大田区大森東2丁目と羽田空港を結ぶ総延長3.6kmの国道であり、国道標識の設置は2022年9月時点でありませんでした。仕方がないので青看板にあった標識マークを撮影して先を急ぎました。

羽田空港周辺地図+走行ログ



1. 大師橋(3:52)

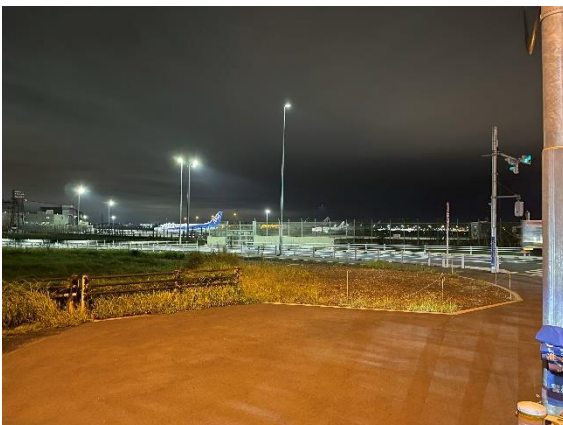


2. 国道 132 号の標識(4:02)



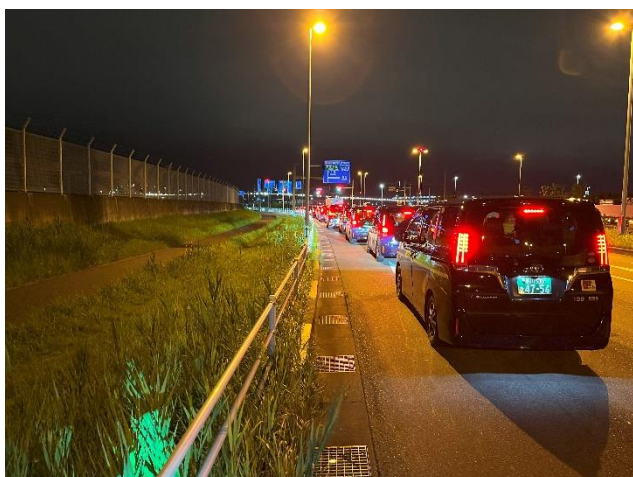
1 と 2 は羽田空港の行き方には全く関係がなく完全に私の趣味です。国道標識を撮りに行ったせいで飛行機に間に合わなくなる可能性を感じてヒヤヒヤさせられました。来た道に戻って羽田空港へ。

3. 羽田空港の浮き島へ(4:19)



国道 131 号から都道 311 号に乗り換えて羽田空港の浮き島と本州を結ぶ穴守橋を渡ったところが右の写真で、飛行機が見え始めます。橋を渡ったらそのまま直進して空港の外周を走ります。左折する道もありますが、周りの車はほとんどが直進するはずなのでまだ迷わないはずです。道なりに進めば左斜め前に第 3 ターミナルが見えてきます。ちなみに左折すると首都高速のトンネルが現れ自転車は通れず詰みます。羽田近辺は詰む道路が多くてどこが通れてどこが通れないのか把握できていません。

4. 車道を道なりに走ります(4:21)



5. 羽田空港第3ターミナル(4:24)



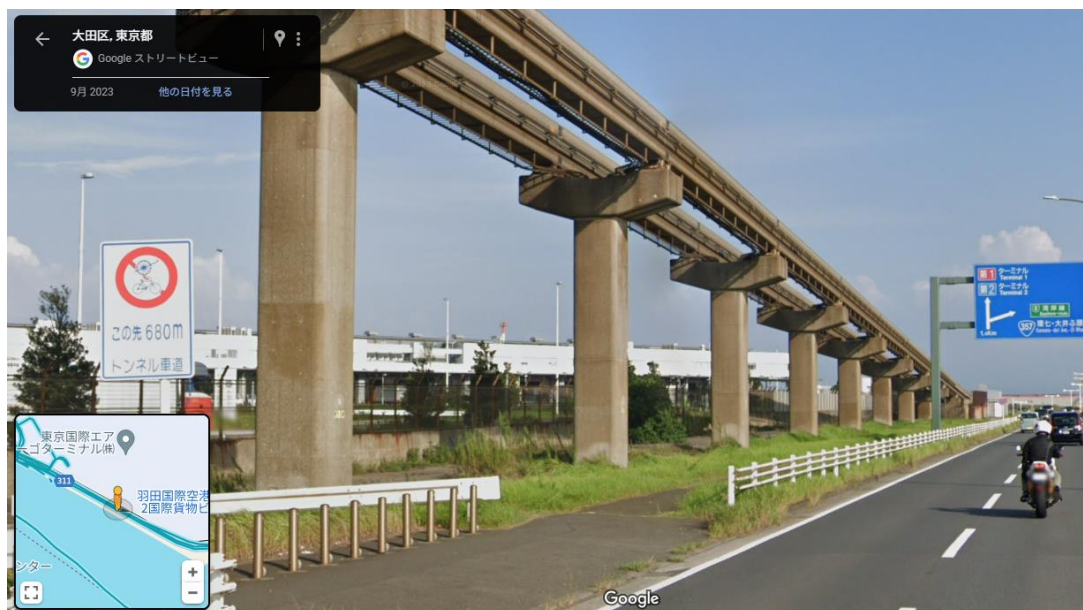
行き止まりで焦る(4:25)



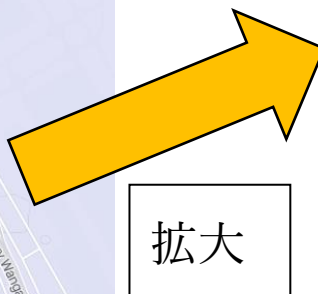
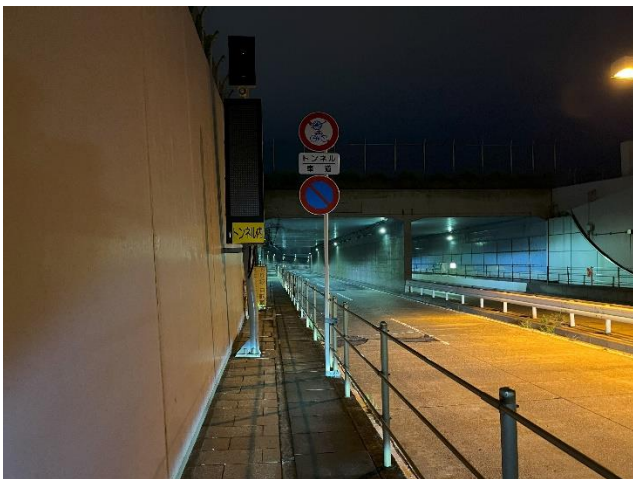
5の写真に見えるのは第3ターミナルでT字路になっていますが正解は来た道を直進であり左へ曲がってしまうと左の写真のように歩行者と自転車は先へ進めなくなってしまいます。現地では本当に焦って飛行機に乗れなくなるかと思いました。引き返して第3ターミナルまで戻ってきて必死でネットを漁っていました。羽田空港第2ターミナルへの行き方はマジで初見じゃ分からない。

ということで来た道をそのまま直進します。

6. 左側に注意していると「この先680mトンネル車道軽車両通行禁止」の表示があります。ここで歩道に上がって道なりに進みます。



7. 車道が軽車両禁止になりますが歩道は通行可能です(4:33)



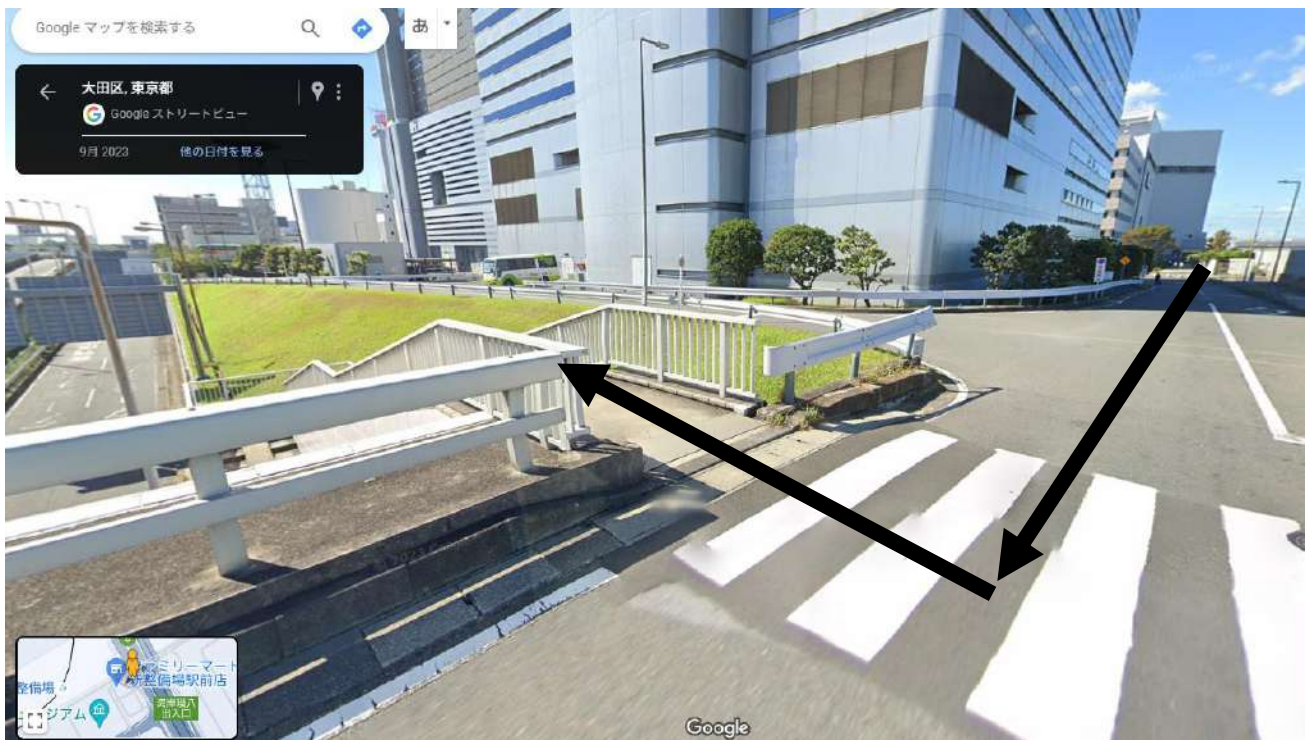
トンネルを抜けると再び軽車両通行禁止の標識があるので引き続き歩道を進みます。

8. ここで歩道が直角に折れ曲がります



狭いし道が悪いですが歩道を走り、頭上に道路橋が見えたら歩道が折れ曲がる合図です。車道からは逸れますが、そのまま歩道を道なりに進みます。Google Mapsでも細い道として描かれているので分かると思います。

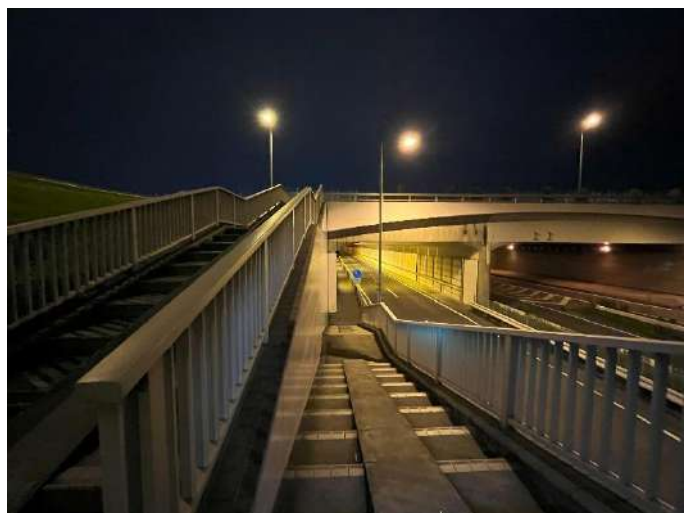
9. 急いでいたので階段を担いで駆け下りました



先ほどの歩道を道なりに進むと車道に出るのですがそのまま直進して空港のフェンスに衝突したら右折してすぐ、橋があるのでその手前の階段を降ります。



10. 階段を下ってトンネルを潜ります



階段を降りると「ここから自転車通行可」という青い丸の標識が見つかるので歩道を直進してトンネルを潜ります。

下調べをせずにここまで来た私にとって 11 番の地点は最も自信が持てませんでした。トンネルを潜るとすぐに車道が第 1 ターミナル方面と第 2 ターミナル方面へ分かれますが、本当に自転車がこの車道を通っているのか自信がありませんでした。でもあまり時間を取られると飛行機が出発してしまう。

ここからは 2 通りの行き方を紹介しますが、後述の通り後者の行き方が安全と道路交通法の観点で最も確実なのでもし行くなら後者を選択することを推奨します。

まず先ほど地図に示した 7 の地点へ立ち返って考える必要があります。



7 地点、つまりトンネル 1 の川崎側に設置されてあった標識をもう一度見てみます。



この(トンネル|車道)という表記はこれまでの旅で見たことがなかったのですが、7 地点の数メートル手前に設置されてあった「この先 680m のトンネル車道の通行を軽車両に対して禁止する」意の看板と合わせると、この(トンネル|車道)も同じ意味を表しているでしょう。すなわち(トンネル|車道)はトンネルの車道という意味であってその効力はトンネル内に限定されるものだと考えられます。これは反対車線のトンネル入り口である 12 地点に同一の標識が設置されていることから伺えます。

ただトンネル歩道に対する自転車通行可の標識が見当たらなかったのが正確には羽田空港第3ターミナルからトンネル直前までは車道を走って、標準的なものよりはかなり高い柵を担いで越えてトンネル内の歩道を押し歩かなければならないのでしょうか。羽田一帯は自転車のことを想定して道路設計を行っていない(そりゃまあ、そう)ように思いました。

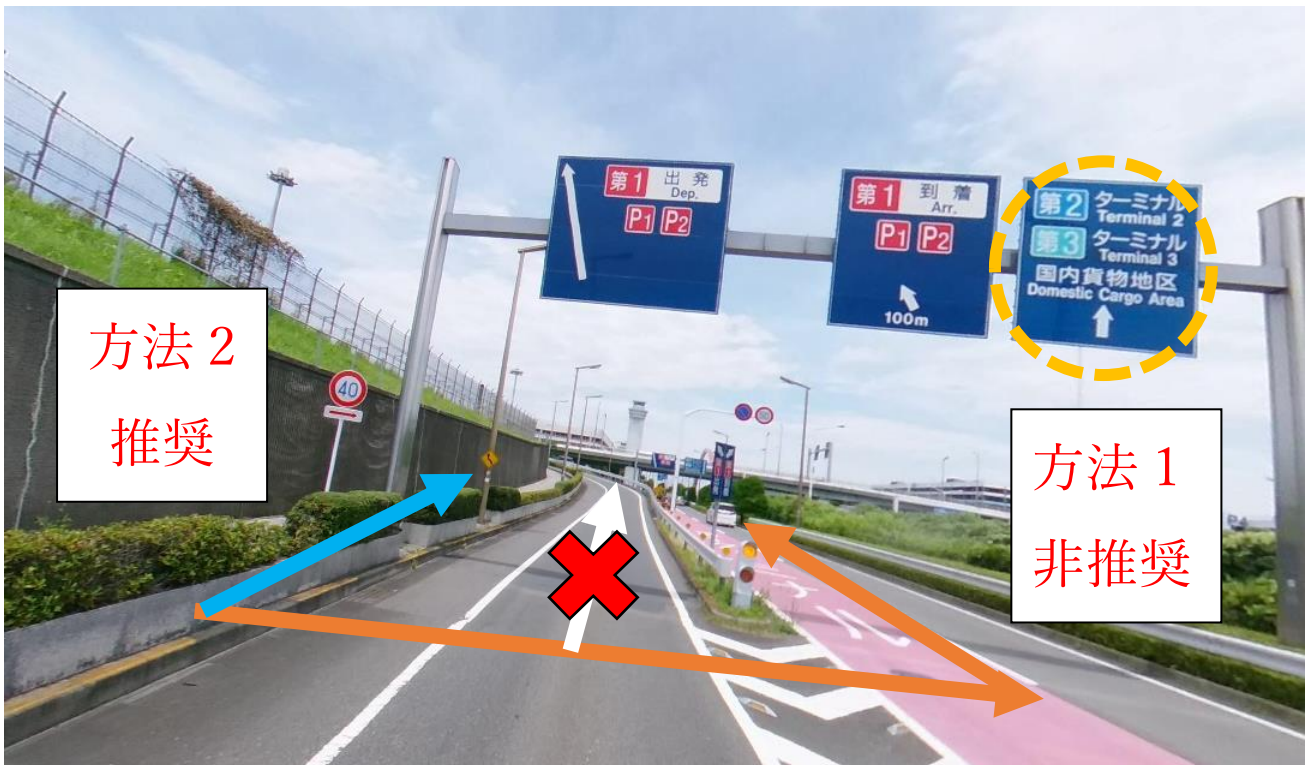
ネット上で羽田空港第1/2ターミナルへ自転車で行ったという記事をいくつか見ましたが、私と同様にトンネル1の歩道を通って途中オレンジ色のラインを伝い階段を降りてトンネル2の歩道を走行するというものしかありませんでした。しかし、トンネル1内は歩道を通らねばならないとしてもトンネルを出た瞬間車道に降りて途中13地点-14地点-10地点と車道を走っても良いのではないのでしょうか。まあ自転車を想定した設計になっていないという問題はあるかもしれませんが、まあ、安全で確実なのはオレンジ色で示した階段ルートですからこのルートでトンネル2の入口(10地点)へ辿り着いたとしましょう。



(327の2) 特定の種類の車両の通行区分

先ほど載せた10地点の写真を見るとトンネル手前にある標識は左の標識に「自転車通行可 ここから」が付属したもののみです。これは10地点からの歩道に対して効力を持つものであり、車道に対しては道路にペイントされた制限50km/h以外の指示が見当たりません。なら車道を自転車で走行しても良いのかと言われると正直分からず、先ほどの(トンネル|車道)の標識の効力区間内であるとすれば自転車はトンネル車道を通行できません。ここに関しては標識の通り歩道を自転車に乗って通行するのが確実でしょう。ここまででトンネル2を自転車で抜けることができました。

11. 歩道、第1ターミナル行きの車道、第2ターミナル行きの車道の3択



3つの選択肢のうちどれを使っても行けるはずなので正確には第2ターミナルへ行くなら一番左が推奨ルート、真ん中と右は非推奨ルートです。第1ターミナルに行きたければ一番左の歩道をそのまま進めば良いです。



方法1(非推奨、オレンジ)

道路標識から考えるとトンネル外の車道は自転車通行可のはず、と言っても問い合わせた訳ではないから100%絶対に大丈夫とは言いきれないというのが推奨しない理由の1つです。また、現在はトンネル歩道を通して来たことから歩道にいるので左の車線を押し歩きなり自転車なりで横断しないといけません。この横断の扱いがどうなるか分からないし車通りもあるので自分にとっても車にとっても横断は怖い。だから非推奨としていますがかかる時間で言えばこちらが短いです。



15. もう一度車線が分かれる

左側を通行していますが、左車線は第1ターミナルへ向かい右車線は第2ターミナルへ向かうことのできる道なので右へ進路を取ります。やはり羽田周辺の道路は自転車を想定したものではありませんね。まあ普通の自転車乗りは鉄道で輸送していきますし中々自転車で乗り入れる人はいないのでしょう。

右車線をそのまましばらく直進します。

16. 第1ターミナル南交差点を右折



ここを二段階右折します。2022年9月時点では横断歩道があったのですが2023年9月のストリートビューでは横断歩道が剥がされ工事が行われているようです。この第1ターミナル南交差点には直進と右折の指定方向外進行禁止の標識がありますが、もう1本先の第1ターミナル北交差点には直進のみの指定方向外進行禁止の標識があるので南交差点の方が安全です。(北交差点にも横断歩道があります。)

4:44 何とか到着、と思いきや……？



あとは流れで行けば第2ターミナルへ着くのですが、この時私は1階が到着口だと知り「急いで(自転車で)2階に行かな！」と思ってしまいました。もちろんエスカレーターか何かはあるでしょうが、この時は焦っていました。結論、第2ターミナルの2階へも自転車で行けるのですが説明が面倒なので最初の方に載せたログを見て下さい。ぐるーっと一周周らねばならないのです。まあ「第2ターミナル出発」の文字を追っていたらそのうち着きます。

残すは推奨ルートです。

方法2(推奨、水色)

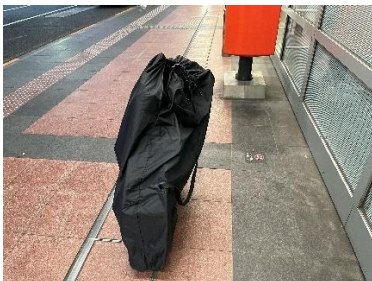
再び道の選択肢が3つあった11地点に戻ります。方法2はこのうち一番左の歩道をそのまま進む行き方です。

17. 自転車ここまで



トンネル2手前にあった「自転車ここから」の標識があるので11地点を乗り越して自転車に乗っても大丈夫です。11地点を過ぎると真横の車道は上り坂となり歩道からは完全に分離します。17地点まで歩道を通って来たら「自転車ここまで」の標識(図中黄色の丸)があるので横断歩道手前で自転車を降りましょう。自転車を押したまま直進するか車道に出て(これは他の方が警察官に聞いて OK を貰っていました)しばらく進むと、方法1でも通った16地点(第1ターミナル南交差点)へ出られるのであとは方法1と同じようにして第2ターミナル1階へ到着します。

5:07 第2ターミナル2階前にて



飛行機の出発は6:15で1時間8分前に到着したので結果としては1時間前に何とか着けて良かった。でも相当余裕を持って家を出てこの結果なので……。何回「この道はだめだ」と引き返して携帯で道を調べたか……。初見じゃ厳しいので私の記事やネットの記事を参考に行ってみてください。

預けた自転車の重さは8.7kg、この時間だと空港内に開いている店がほぼ0なのですがウォータークーラーがあるので水だけは飲めます。



以上



紅葉ラン

強化月間

OB 青木 慧

第0週. はじめに

ご無沙汰しておりました、OBの青木です。

紅葉を見に行きたい！でも紅葉は見頃が短くてタイミングが難しい！

→毎週出かければどこかで見頃に当たるのでは???

富士山五合目が寒すぎて頭がおかしくなったのか、後閑杯の帰りに天才の発想が降りてきたので、翌週から明神祭までの5週間は毎週山に行くことにしました。

第1週. 渋峠・毛無峠

言わずと知れた国道最高地点の渋峠と、「群馬県 この先危険につき立入禁止」で知られる毛無峠。標高が高い＝寒い＝紅葉の見ごろが早いという理論を信じ、最初のターゲットとしてこの機に行ってみることにした。加賀とゆう君と行く約束をしていたが、天気と予定の都合上來られなくなってしまい、前日深夜に武縄に声をかけたら来てくれた。持つべきものは（暇な）友である。



草津温泉スキー場の駐車場に車を停めて、渋峠までは約20kmのヒルクライム。天候にも恵まれ、高木の少ない渋峠特有の風景が青空に映えていた。

渋峠までの道は途中で火山活動が活発な地帯を通り抜けるので、あたり一帯に硫黄の匂いが立ち込めているし、駐停車も禁止されている。そんな道を自転車で息を荒くして走っていたら肺が毒ガスでいっぱいになってしまうのではないかと心配だったが、今のところ

健康に影響は出ていないのでこれから行く人も安心してほしい。

序盤の森林地帯を抜けるとずっと見晴らしのいい道が続くので、途中で写真撮影に足を止めながらも気持ちよく登り続けることができる。勾配も5%から9%でメリハリがあって飽きないし、走っているだけで楽しい道だった。

12kmほど走ったところで草津白根山の山頂付近に到着し、一旦小さなピークとなる。ここからは下りと上りが交互にやってきて、景色も開けて高山の趣が深くなった。よくわからないところに設置された中央分水嶺の石碑を過ぎて少し進むと、国道最高地点に到着した。渋峠の道は急斜面を避けるために特殊なルートになっていて、峠の手前に最高地点があり、そこから下って渋峠を越える構造になっている。

ちょうどお昼時に渋峠に着いたので、県境にまたがって建つ渋峠ホテルのレストランで昼食をとることにした。武縄は国道最高地点到達



証明書を買っていたが、自分が買ってもカバンの底でグチャグチャになるのが目に見えているのでやめておいた。

見事カレーうどんから服を守りきり、次は毛無峠に向かった。群馬側に戻ってから万座温泉に下り、ゆるい登りが6kmほど続いて長野県境に至り、そこから尾根に沿って5kmのコースで、急勾配区間もない。車通りも少なくのんびりとサイクリングを楽しむことができた。毛無峠直前になると木が無くなって視界が開け、路面も凸凹になって一気に荒涼とした光景が広がる。最後は舗装も途切れ、まさにこの世の果てに来たかのような感覚を味わった。山の斜面に生えた低木が紅く染まり、青々としげった一面の草の中で一際目立っていた。



どん詰まりの毛無峠にはたくさんのバイクが集結していた。例の看板の前での記念撮影にも順番待ちをする有様である。古のインターネットミームに染まり切ったオタク二人、何時間並んででもあの看板をフィルムに収める覚悟で来ている。2,3分待ってすぐに我々の番が回ってきた。



異世界の情緒を漂わせ、大自然のスケールを感じさせる毛無峠だが、現在のような姿になったのは群馬県側の鉾山開発で発生した有毒ガスの影響によるものらしい。人間による自然破壊の産物とはいえ、高木が全くなく下界までを見渡せる眺望には率直に言って胸を打たれた。

毛無峠を後にして、来た道をひたすら戻る。体感的にはこの帰路の万座温泉から白根山への登り返しが一番しんどい上り坂だった。行きは毒ガスに怯えながら必死でペダルを漕いだ駐停車禁止地帯も、下りなら1分もかからず通過できる。あっという間に草津温泉に戻ってきた。



日が落ちると湯畑が7色にライトアップされ、ゲーミング湯畑の様相を呈していた。草津温泉で疲れた体を癒し、高崎の山岡家で胃袋を満たして帰宅した。

第2週. 奥日光・高崎

研究室の後輩に、クロスバイクで静岡の実家から名古屋や東京まで行ったという猛者がいたので、山に連れて行くことにした。今度の行き先は奥日光である。2年前の秋にも紅葉目当てで訪れたが、その時は天気が悪く、中禅寺湖で引き返してきてしまった。今回は奥日光の最深部、金精トンネルまでたどり着き、群馬側に抜けて沼田まで走り通すことが目標である。

始発電車を乗り継いで8時過ぎに東武日光駅に集合した。ここは標高500m、最高地点の金精トンネルは1800mである。1300mも標高差があればどこかは見頃に違いない。

東照宮には目もくれず、まずはいろは坂に向かって緩い登りをこなしていく。後輩を思って控えめなペースで走っていたが、もっと速くても大丈夫だと言われてしまった。こいつ、できる……



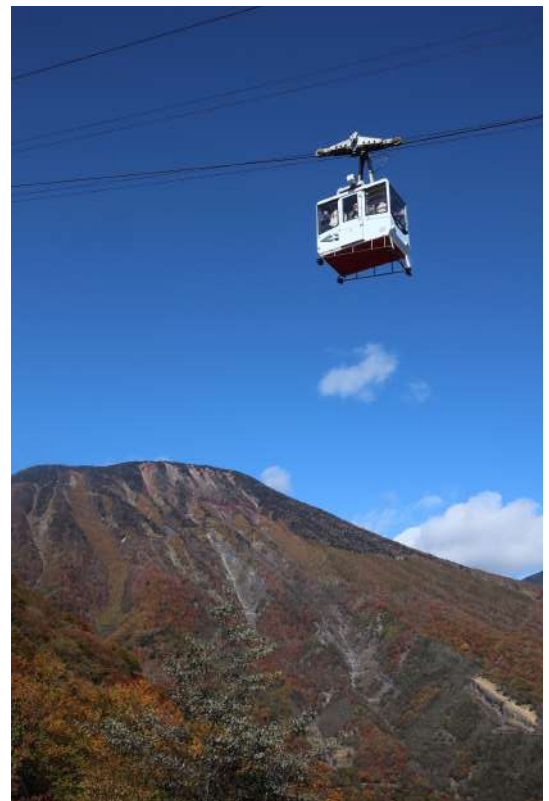
いろは坂の入り口、馬返では、正面に男体山を望むことができる。山腹は見事に色付いていたが、それよりも急斜面に連なる砂防施設に目を奪われた社会基盤学専攻の二人であった。

いろは坂は、適度な斜度と十分すぎるほどの道幅の道が代名詞のつづら折りをなして連なっていて、周期的に訪れるヘアピンカーブのリズムに合わせてテンポよく登ること

のできる楽しいヒルクライムコースである。途中で眺望を楽しめる休憩スポットもあり、以前来た時も数字上のスペックから受ける印象より遥かに楽しく登ることができたのを記憶している。

あっという間に明智平まで登りきり、カラフルに色付いた男体山をバックにロープウェイの撮影に勤しんだ。車で来たと思しき人に「自転車で登ってきたの？大変だね！」と話しかけられ、「全然余裕ですよ笑」といつものようにイキり散らしてしまった。

標高 1269 m の中禅寺湖で、気温は 11℃まで下がった。



こんなところにも設置されているクソデカアルファベットの前で記念撮影をして、湖を眺めながらおにぎりを食べた。

中禅寺湖から竜頭の滝までの区間は今まさに紅葉真っ盛りで、至る所で足を止めて紅葉を眺めては



写真を撮った。

竜頭の滝を登った奥日光の「2 段目」にあたる戦場ヶ原はやや見頃を過ぎていた。とはいえ、橙色に染まった草原はかなり見応えがあった。



戦場ヶ原と「3 段目」の湯ノ湖の間に流れる湯滝も紅葉真っ盛りだった。それに気付いたのが滝の上まで登った後だったので、歩いて滝壺まで下りることになって獲得標高が増えてしまったのだが……

金精道路は湯元温泉を横目に眺めながら県境への最後の登りに入る。10%近い斜度でぐんぐん標高を稼いでいくにつれて気温も下がり、葉が落ちきった木々が増えていく。最後のヘアピンを抜けて金精トンネルに着いた途端、雪がちらつき始めた。

標高 1843 m に位置する金精トンネルの気温は 2℃。1300 m の標高差による季節の変化は紅葉の見頃を遥かに飛び越え、冬まで行ってしまった。麓の東武日光駅の気温が 20℃弱だったところからこの冬景色が現れるとは流石に想像できなかった。耐寒装備も 10℃程度を想定していたので、トンネルを抜けた群馬県では極寒地獄のダウン



ヒルに苦しめられることになった。群馬県、この先危険につき関係者以外立入禁止。



群馬県に入り、しばらく下ったところで凍える指を温めるのも兼ねて丸沼ダムで小休止し、土木遺産にも選ばれている貴重なバットレスダムを見学した。コンクリートを節約するために格子状の構造で水压を支える、日本には数基しかない形式である。標高は 1400 m ほどまで下がったが、ダウンヒルの風に当たってよいよ寒さが限界に達してきたので、丸沼高原スキー場のレストハウスで暖をとってから行程を再開した。

片品村の道の駅で丸沼ダムのダムカードを回収し、国道 120 号線のおにぎり無心で撮影する後輩を半ば置き去りにして出発した。サイクリングの途中でダムに齧り付いている自分も、なかよしいくる人にはこんな風に見られていたのかもしれない。

季節柄、早くも日が傾いてきたが、寄っておきたいスポットはまだまだある。まずは「東洋のナイアガラ」と称される吹割の滝。過去にドライブで訪れたことはあるが、自転車で行くのは初めてだった。滝の周りは有料駐車場だらけだが、下流側にある「滝の駅」だけは無料で止められるのでみなさんも覚えておくとよい。その名の通り岩を割るようにして水が流れ落ちていく様子はいつ見ても素晴らしい。袋田の滝もそうだが、滝を流れ落ちる急流に磨かれた岩は表面が滑らかになり、コンクリートが張られているように見えるのがいつも不思議でおもしろい。



最後のスポット、菌原ダムには 17:15 までに到着する必要があった。もちろんダムカードの配布終了時刻である。自然とペダルを踏むペースが上がるが、今日は同行者も同類なので罪悪感はない。立派な重力式コンクリートダムだった。この日の目的地、沼田は地理の教科書で紹介されるほど発達した河岸段丘がある街で、市街地と利根川や片品川の間には 50 m 近い高低差がある。

ダムを見るために川沿いまで来てしまった我々は、市街地に戻るためにこの崖を上らなくてはならない。せっかく市街地まで上ってきても、今度は川の近くにある沼田駅に行くために崖を下される。駅と街の間の高低差も 30 m ほどあり、ルート選択を間違えて長い階段を押し歩きで下ることになった。沼田、面白い街。

後輩はこの日のうちに東京に帰ると言うが、私はこの機会に群馬県に初めて宿泊しておこうと思い、高崎にホテルを予約していた。その近くに有名なパスタ屋があるということで、二人で夕食を食べて解散することにした。味はもちろんのこと、ボリュームにもこだわりがあるようで、パスタはSサイズゆで前 150 g に始まり、LL サイズの 300 g まで選択できる。腹を空かした我々は自信満々にLサイズ 250 g を注文したが、想像以上の量でギブアップ寸前まで追い詰められた。写真だと普通の山盛りパスタに見えるかもしれないが、皿が本当にデカかった。疑うなら店に行って食べてほしい。シャンゴ問屋町本店へどうぞ。



2 日目は高崎をのんびり散策して東京に帰るだけだったので、朝はゆっくりと過ごした。元々の計画では赤城山に行くことも考えていたが、金精峠が寒すぎてそんな気力はなくなった。



市街地をまわるだけでも良かったが、せっかくなので駅から 5 km ほど離れたところにある「高崎だるま」の総本山、少林山達磨寺に行くことにした。前日のリハビリも兼ねて、「高崎市民の優雅な休日」を演じるつもりで走っていると、本当に幸せな気持ちになってきた。

優雅モードに入っていたので、達磨寺でも口元に微笑みをたたえながらゆっくりと散策し、花の写真を撮っちゃったりもした。優雅なのでピントが多少ズレていても気にしない。

お土産に小さいだるまを買って市街に戻り、少し街外れにあるラーメン屋でトリュフオイル入りの意識高い系ラーメンを食し、グリーン券を奮発して帰宅した。最後まで優雅な 1 日になった。



第3週. 三峯神社

そういえば、今年はまだ秩父に行っていなかった。中禅寺湖とほぼ同じ標高の三峯神社なら、そろそろ見頃かもしれない。谷岡と武縄を誘ってみたが、二人ともこの日は予定があるらしい。そんなことで俺は止められない、**一人でも行くんだよ、紅葉を見に。**

早朝の都内は雨が降っていたが、秩父の天気は雲ひとつない快晴だった。もはやホーム感すら漂う西武秩父駅前のセブンイレブンから、強化月間3週目は始まった。秩父盆地を貫くように山梨へと向かう国道140号線も、もはやホームコースである。建設が進められている大滝トンネルが完成すれば、三峯神社までの距離も5km短縮されるらしい。近くなりすぎて毎週通えちゃうよ～～



先週の反省を思い出して道の駅大滝温泉のファミマでカイロを購入し、二瀬ダムの堤体を走り抜けるといよいよ三峯神社への登りが始まる。7~8%の坂が続くのでそこそこ大変な道かもしれないと思っていたが、自分のコンディションが良かったのか、久しぶりの秩父が楽しすぎて高揚感に包まれていたからか、そこまでしんどさは感じなかった。

奥日光のように山一面の紅葉とまではいかなかったが、そこかしこに真っ赤に染まったもみじの木が生えていて、周りの緑とのコントラストで一際美しく見えた。中でも残り2kmほどの位置にあるヘリポートにあった木が最高の状態だったので、赤い葉に埋もれるようにして写真を撮りまくった。



ヘリポートから三峯神社までの区間は参拝客の車で大渋滞が起こっていた。車列がほとんど動かなかったの

で、西武秩父駅をほぼ同時に出発したバスにも追いついてしまった。この季節に三峯神社に行くなら自転車が最速、次が徒歩。



駐車場に自転車を置き、参道を神社に向かって歩いていくと、色づいた木々が増えてきた。三峯神社のシンボルでもある連結型の鳥居の周りもちょうど見頃を迎えていた。本堂の裏手の木々も鮮やかに染まり、豪華絢爛な本堂の装飾に負けていない。



奥宮遥拝所から秩父の山々を眺めていると、こんな山奥に立派な神社が建っていることの凄さを感じてしまう。駐車場待ちの行列ができるほど人が訪れるのも納得できる。

鳥居前の茶屋で山菜そばを食べて三峯神社を後にしたが、まだ時間には余裕があるので滝沢ダムにも寄り道することにした。二瀬ダムと滝沢ダムの間には低い尾根があり、秩父方面から来た国道は大滝温泉で二手に分かれている。二瀬ダムから滝沢ダムへ、国道に沿って行くなれば大滝温泉を経由した遠回りになってしまうので、尾根を越えてショートカットするルートを選んだ。



急に「山さいがねが」みたいな道が現れた。幸い、通行止めのトンネルを通らなくても滝沢ダムの右岸に出ることはできたが、一人でなければ絶対に入らないであろう道だった。落ち葉や野生動物に警戒しながら悪路を走破し、滝沢ダムの人影が見えた時には心底安心した。

滝沢ダムはいつ見ても美しい。手前の雷電廿六木橋に立てば正面を眺め

られるのが高ポイント。

勝手知ったる国道 140 号に戻り、一路西武秩父駅を目指して下る。途中で良さげなアーチ橋があったので、俯瞰で写真を撮れる場所を探して脇道に入った。



しばらく激坂を上ったところに、柵越しながらアーチ橋の全景が望めるスポットを発見した。写真を取ろうと柵に近づいたところで、体に電流が走った。手前に見えるオレンジ色の柵が動物よけの電気柵で、それに触れてしまったらしい。橋に夢中で注意書きに気づかなかった。恋は盲目である。せっくなので電気柵のレビューもしておこう。心臓をキュッと掴まれるような感じです。

電流の衝撃から立ち直った後は秩父市街に戻り、行きつけのスーパーで味噌ポテトを仕入れ、いつもと同じようにラビューの中で食べながら帰った。いつもこの瞬間のために秩父に行っている。

第4週. Coast to Coast 2023 —紅葉の AACR—

高崎と秩父のランはあまりにもヌルすぎた。もっと刺激が欲しい。長い距離を走りたい。せっかくならオーバーナイトもやってみたい。今年もやるか、C to C。

去年の轍に寄稿した Coast to Coast では、太平洋岸の江ノ島から日本海側の直江津を目指し、1日で本州を横断した。本州横断のロマンは捨てがたいが、去年と同じルートでは味気ない。本州を横断する道筋といえば、フォッサマグナの西を縁取る糸魚川静岡構造線だ。今年は糸静線に沿って C to C にチャレンジすることにした。世界遺産の三保の松原をスタートし、富士川のほとりを甲府盆地まで北上する。そこから甲州街道の富士見峠を越えて諏訪湖畔へ、さらに塩尻峠から松本盆地に入る。5月にアルプスあづみのセンチュリーライドで通った道を白馬まで走り、最後は姫川を河口までたどって糸魚川を目指す。

いつも通りに起きて深夜0時にスタートした去年は睡眠時間が足りず、夕方になって強烈な眠気に襲われた。その反省を生かし、出発日は昼過ぎまで寝た上でスタート時刻を19時に早めて一晩中走り、15時ごろにゴールする計画とした。何かに取り憑かれたようにキューシートを作成し、序盤はコンビニで短い休憩をとり、後半は仮眠も可能なように喫茶店やレストランで長めに休むことにした。去年と同じように登戸から小田急線に乗り、東海道線に乗り換えて清水駅へ。しっかり夕食をとって三保の松原に向かった。シンボリックな地点からスタートしたいというこだわりだけで往復15kmほど伸びてしまったが、全ては自己満足なのだからよしとしよう。

三保の松原は明かりひとつなく、松林の中を歩いていると道に迷いそうになるし、砂浜もどこまで続いているのかわからない。海水を採取するのは諦め、代わりに御穂神社の手水鉢の水を汲んでスタートした。

序盤は清水の港湾地帯を海沿いにしばらく進む平坦なコースで、軽い追い風とトラックのスリップストリーム乗ってあっという間に10kmがすぎた。興津で国道52号に入って海を離れ、富士川の谷に続く最初の峠越えが始まる。夜の上り坂は実際の斜度以上にきつく感じるのは私だけだろうか。一気に町明かりがなくなり、寒さと孤独も相まって気力がゴリゴリ削られていった。秋の夜長は始まったばかりである。



三保の松原から約40km走り、22時に最初の休憩地点のコンビニに到着した。現在地は山梨県南部町、地図上ではほとんど進んでいないように見える。心が折れそうになるが、こんなところで折れていてはいつまで経っても糸魚川にはつかない。高校同期とのdiscord通話で寂しさを紛らわせ、気持ちを奮い立たせて再出発した。

コンビニを出てすぐに富士川を渡り、国道52号を離れて身延線に並行する県道10号を走る。交通量の少ない県道が安全だと考えたのだが、車通りが少なすぎてむしろ怖い。獣や物の怪に怯えながら

走っていると本当に気が狂いそうになる。

県道 10 号の終点で再び川を渡って国道 52 号に戻り、引き続き北上する。0:20 に 2 つ目の休憩地点に到着した。肉まんでも食べて暖をとりたいかったが、この時間帯のコンビニには置いていなかった。真夜中に自転車で乗って一人でやってきた男はさぞかし不審に見えただろうが、店員さんは出発の際に応援の言葉をかけてくれた。インスタのストーリーでたまに実況しながら走っていたが、そこでのコメントも含めて、深夜の一人旅には応援の声が本当に沁みる。自己満足でやっているだけなので少し気恥ずかしいが、嬉しい。

ここからは 3 つ目の休憩地点を挟んで富士見峠まで、約 50 km のゆるい上りが続く。もっとも苦手なタイプの坂道で、昼でも走りたくないのに夜は本当に辛かった。住宅街を進む区間が長く、案外車も通るので寂しくはないが、単純に足がきつい。BGM もなしではやっていられないので、radiko で深夜ラジオを聴きながら走っていた。苦しい区間では写真を撮る元気もなくなるので、甲府盆地から諏訪湖畔までの筆舌に尽くしがたい 4 時間が記事の上ではたった数行になってしまう。



夜が更けて標高が上がるにつれて気温も下がり、茅野では 2℃ まで下がっていた。金精トンネルを思い出しながら諏訪湖を眺め、三四郎のオールナイトニッポン 0 が終わると同時に 4 つ目の休憩地点、岡谷のファミリーマートに到着した。

やっとありつけた肉まんと熱々のチリトマトヌードルで体を温め、日の出と共に塩尻峠に向けて出発した。振り返ると、朝焼けの諏訪湖が美しかった。

塩尻峠を越えたところで完全に夜が明けて、松本までは追い風基調の下り坂を気持ちよく走ることができた。北アルプスの山々も朝日に照らされて赤く輝いている。夜通し走ったものにしか見られない景色だと思って悦に入っていたが、この辺に宿泊して早起きすれば普通に見られる。

梓川を渡り、春に参加した緑の AACR で走った安曇野エリアに入った。AACR の思い出も今回糸静線経由で C to C を再走しようと思ったきっかけの一

つであり、朝の安曇野を走りたいと思ったのがこのスタート時間を選んだ理由でもあったので、大きな目的のひとつは達成することができた。

平野部から山裾へと高度をあげ、AACR のルートにもなっている山麓の道に入っただけで、5 つ目の休憩地点にしていたカフェに到着した。開店時刻ぴったりのつもりで 8 時ちょうどに着いたのだが、この季節は 8 時半開店であった。開店待ちの間に近くにあったハンモックで仮眠していたら店の前には行列ができており、ギリギリのところまで店の席が埋まってしまったのでテラス席で寒さに震



えながらモーニングセットを食べた。寒かったが、コーヒーもトーストもベーコンエッグもポテトサラダもヨーグルトも本当に美味しかった。列挙して改めて思ったが、量も多くて素晴らしかった。

「カフェ アローム」ぜひ行ってみてください。



緑と紅葉が入り混じった山々の麓を少しずつ登りながら北上する高原の道は、5月と同じように気持ちよく、5月と同じようにちょっとキツイ。カフェに着いた時点で走行距離は200 kmを超えている。旅のクライマックスが近づいてきた。北に向かうにつれて糸魚川静岡構造線の作った谷が徐々に狭まり、その谷を埋めるように木崎湖・中綱湖・青木湖の仁科三湖が現れる。湖畔の道の街路樹も、対岸に見える山腹も、完全に紅葉に覆い尽くされていた。



この時期に AACR が開催されていないのは本当にもったいないが、紅葉の見頃の読めなさや路面凍結のリスクを考えると公式イベントとしては難しいのだろう。タイミングを見計らって個人で決行するほかない。

青木湖の先で分水嶺を越えて姫川流域に入った。あとは糸魚川まで下り基調で行けるはずだ。白馬の山々を望む爽快なダウンヒルを楽しみ、最後の休憩地点に到着した。ハンバーグが自慢のレストラン「コッコラ ジェイ」でランチタイムだ。夫婦で営むレストランの手ごねハンバーグと自家製ジンジャーエールがまずいわけがない。



緑の AACR で折り返し地点の白馬に着いた時、橋の上から眺めた雪化粧の白馬岳の景色がずっと目に焼き付いていた。獲得標高が増えるのも厭わずあの橋へと向かい、今度は紅葉を目に焼き付けた。



国道 148 号に合流したら、糸魚川まで 50 km ひたすら道なりに進むだけだ。姫川に沿って下るだけの楽な道だと思っていたが、トンネルとスノーシェッドの連続する気の抜けない道だった。姫川が刻んだ深く狭い谷を国道と鉄道が身を寄せ合って走っている。ただでさえ険しく崖崩れの多い地形に加えて、全国でも屈指の豪雪地帯であるこの地域に一年中走れる道を通すには、トンネルやスノーシェッドで頭上を守るほかなかった。長いと

ころでは 10 km 近くも構造物が続き、並行する高速道路もないのでトラックやバスも頻繁に通行する。河口が近づいて谷が広がり、トンネルの連続が終わるまで緊張の糸は切れなかった。

トンネル地帯が終わり、次に広がった田園地帯もあっという間に通り抜けた。姫川を渡ってからは北陸道・日本海ひすいライン・国道 8 号・北陸新幹線と相次いで交差する。去年直江津に着いた時のように日本海が近づくのを実感するが、地形はより険しく、平地の狭さを反映して交通路も密集していた。北陸新幹線の高架をくぐったすぐ先で道は曲がり角にさしかかる。それが海岸線だった。



今年も本州を横断してしまった。297 km を 18 時間半で走った。去年は最後の平野で余韻を噛み締める時間があったが、今年はいよいよという間に海に着いてしまい、気持ちのウォーミングアップができなかったからか感慨は薄かった。

御穂神社の手水を日本海に注いで戻る。考えることは去年と同じで、いまずぐ風呂に入りたい。ここでは平地の狭さが幸いして、すぐ近くに市の健康センターがあった。

風呂から出ても感慨は湧いてこない。所詮自己満足なのだから感慨くらいは湧いて欲しかった。ただ、融雪スプリンクラーの影響で赤茶けた道路を見て、雪国に来たことだけは実感できた。糸魚川駅に着くとちょうどいい時間に東京行きの新幹線があったので、お土産を少し買って乗り込んだ。

わずか 2 時間の旅、寝て起きたらもう大宮だった。帰宅してもいまいち実感がなかった。



第5週. 明神祭

C to C は過酷だった。夜の山道では本当に気が狂うかと思った。いつもロングライドの後に思うように、しばらく自転車に乗りたくなくなると思っていた。翌日にはモチベが復活していた。

紅葉ラン強化月間の最後を飾るのはみなさんもご存知の明神祭ということになった。例年通り、熱海に朝 8 時に集合し、箱根の山々を越えた後にあの明神峠に挑む狂気の行事である。夜道を走らずとも、初めから気は狂っていたのかもしれない。

明神祭については担当の戸井くんが詳細な報告記事を書いてくれるだろうから、ここでは写真を中心に手短かに振り返ることにする。



熱海峠は明らかに去年よりキツかった。距離も斜度も、どう考えてもパワーアップしていた。天気があまり良くなかったせいかもしれないが、その先の箱根峠に続く道も含めて足の回らない感覚があり、明神峠まで行くのは厳しいように思われた。

芦ノ湖・箱根神社周辺はまだ紅葉していなかった。いつものコンビニで休憩し、湖畔の道を通っていると少しずつ足も慣れてきた。

はこね金太郎ラインは去年走った時に案外短く感じた記憶があったので、軽い気持ちで上って行き、去年よりさらに短く感じた。天気も自分のコンディションもどんどん良くなった。

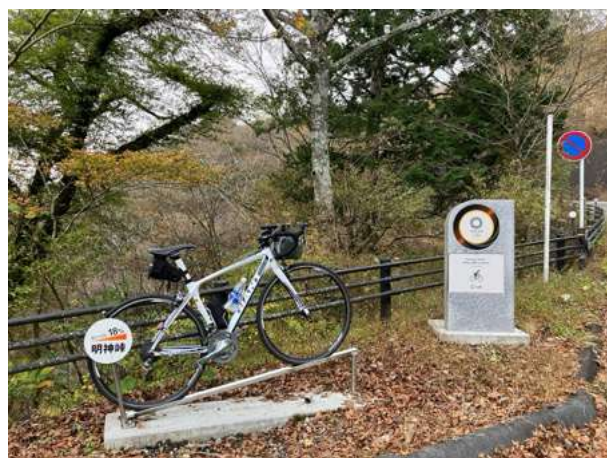


去年は曲がる場所を間違えて遠回りすることになった足柄峠だったが、今年はしっかりとショートカットルートに入り、すぐにあの理不尽な13%区間に到達した。ゆう君と並んで登り、一方的に相撲について語っているうちに頂上についた。もう少し相撲について語りたかった。

足柄峠を小山側に少し下ったところにある展望台からは晴れの日には富士山が大きく見えるが、今年は雲に隠れて見えなかったのでスルーした。芦ノ湖で今城さんやルイさんが食べていたのに触発されて、駿河小山のセブンイレブンではほぼ全員がおでんを食べた。出汁に目が眩んでたくさん頼んでしまったが、ゼロカロリーの重量物を胃袋に入れる結果となり、ヒルクラ前としては最悪の食事になってしまった。



足柄峠と同様、明神もゆう君と話しながら上った。今度は彼にダイビングについて語ってもらうことにした。スキューバダイビングの場合、急減圧を避けるためにゆっくりと水面に戻る必要があるらしく、そんな時にサメとかに出会ったらパニックになってしまうなーなどと考えていた。





今年も明神を登りきって眺める山中湖は美しかった。7人中3人しか完走できなかった去年とは違い、今年は全員完走を果たせたのも素晴らしかった。

あまりにも寒かったので集合写真を撮ってすぐに下りはじめ、駿河小山駅から輪行して帰った。真っ暗なドーナツ区間のダウンヒルはまるでジェットコースターに乗っているような気分だった。

おわりに

極寒の明神峠を下っている時に、今年の自転車シーズンも終わったのだと実感した。紅葉を求めて山に入り続けた1ヶ月も、ここで終わりにすることにした。

秋は昼間こそ快適に走れるものの、朝晩は冷え込み、天気も変わりやすい。そんな季節だから紅葉ランを企画しても必ずしも楽しく紅葉を見られるとは限らないのだが、数打ちゃ当たる戦法の採用により、人生で最も充実した秋の自転車ライフを楽しむことができた。雨で予定を変更することもあったが、毎週末土日のどちらかは晴れてくれたのも幸いだった。

紅葉ラン強化月間、これにて *Mission Complete.*



2023年10月28日～11月4日

1. 10/28, 10/29: 第5回鶴ヶ島100kmウォーク (徒歩139km)
 2. 10/31, 11/1: 諏訪・伊那 (徒歩28km, 鉄道500km)
 3. 11/2, 11/3, 11/4: 奥只見 (自転車300km 4,800mUP, 鉄道720km)
- Ex1. 11/12: 2023 明神祭 (自転車90km 2,300mUP)
- Ex2. 5/12: 南会津の温泉 (自転車245km 3,948mUP, 車130km)



序

本記事の題は「2023年10月28日～11月4日」としました。本編3部とおまけ2部の計5部で構成しました。本編で自転車が絡むのは奥只見を旅した記録である第3部のみであります。それを語るには数日前のエピソードである第1部及び第2部に言及する必要があります。単なる自転車記事にするなら題は「奥只見」でしょうが、3つの旅は私にとって同列なものでありこのような題としました。また、本記事では非常に濃密な1週間を過ごしたということを私自身のため記録したいので「行動ログ」のような形式で細かく起きた出来事を記述していきます。

これまでサークル会報にはいくつか記事を書いて私の旅を共有して来ましたが(全然読まれていないどころか存在すら知られていないみたいですが)、第3部に限らず今回の旅は面白い方だと思います。是非一部分でも読んで何でも良いので、最後のページに記載したリンクから感想なんかを貰えると書いた人も嬉しいですね。

事実だけでなく私の言いたいこと(主張)も記述されていますが、こういうものは記事全体に散らばっています。[高画質はこちら\(39.2MB\)](#)

記事のテーマ：私にとっての旅というもの、様々な旅の交通手段について

旅に出たい

現在私は大学院の1年です。知っている人もいるでしょうが私は大学4年の冬、卒業前に1か月北海道に滞在して宿のヘルパーをやりつつ冬の北海道を旅するなんてことをやっていました。大学卒業後すぐに大学院へ入学、5・6月に2度自転車で遠出をした後、インターンに研究にと騒いでいたらあっという間に7月に。その時自転車旅に出ようと米坂線、羽越本線、陸羽西線のエリアを走るプランを作りましたが、結局忙しくて没になりました。夏はインターンで旅など出られないしダラダラしていると10月になってしまいます。自転車のシーズンもそろそろ終わってしまうし、明神祭しか行かないのは代わり映えせず面白くないなと自転車旅を生やすことにしました。10月11月と言えば紅葉ですね、丁度Twitterの投稿で奥只見を推している自転車乗りの方が居てその魅力が伝わってきたので奥只見へ行くことにしました。位置関係は後に説明しますが、後述する5月の旅では只見を自転車で走ってきました(おまけ第2部)。ネットで調べるに奥只見は11月1週目に訪れるのが良いらしい(年によって違います)のでその辺りで日程を確保しようと思しますが、研究に関する日程が決定しないので10月の下旬になっても何も決まりませんでした。日帰りで行ける場所ではないので奥只見や只見のエリアで宿泊施設を調べますが、直前だということとコロナが明けて観光客が完全に戻ってきてしまっており、更に3連休のせいで宿が全然空いていないのです。2人の宿泊プランなら1か所だけ空いていたりもしましたが2人分払うなど絶対に嫌でした。加えて10月の最終週から11月1週目にかけてはイベントが多く入っており、こんなので本当に自転車を走らせられるのか不安でした。時間だけが過ぎて行きます。

Contents~面白そうなワード~

1. 第5回鶴ヶ島 100km ウォーク

- ・生活リズム矯正と試走のため山手線徒歩一周 RTA37km→泣くほど痛くて(泣いていない)リタイア
- ・皮膚保護クリームプロテクト J1
- ・100km を徒歩で行き、前半 50km グロス 7km/h
- ・足が痛すぎる、強烈な眠気、道路に寝転がる、幻、本当に辛い
- ・膝を壊して以降 2 週間のイベントに影響
- ・1km ごとの区間タイム×100 本分のデータ=いっぱいあって見てて楽しい
- ・1 日で 12 万歩
- ・完走した感想

2. 諏訪・伊那

- ・乗車券を安く上手く作る話
- ・18 時間改札を出られない話
- ・iPad を使ってみどりの窓口で経路の説明、6 枚目の切符で駅員さんが困惑
- ・上諏訪行き終電 10 秒前滑り込み
- ・遠すぎる快活 CLUB
- ・諏訪大社スルー
- ・源泉 2°C の温泉(冷泉)
- ・駅構内の足湯
- ・昆虫食をした話(イナゴ・ざざ虫)
- ・終電で東京へ、帰宅は午前 1 時、徹夜で自転車旅行の準備をして朝には再び電車に乗る

3. 奥只見

- ・国道 352 号の 1 年のうち半年走れない区間
- ・寝落ちしたら高崎のつもりが小山にいた話
- ・最低限の新幹線輸行で予定の普通列車を追い越して回復処理
- ・おすすめの快活 CLUB
- ・1 時間寝坊して午前 0 時半過ぎに起床→1 時出走
- ・濃霧で視界前後 30m、曇るメガネ
- ・次のコンビニまで 120km、次のセブンイレブンまで 145km
- ・深夜+真っ暗+街灯 0 本+1 車線+転落したら終わり+ヒルクライム
- ・同じくナイトヒルクライムで追いついてきた自転車勢 2 人
- ・無限足つき編
- ・「滝雲」～冬季閉鎖前のラストチャンス～、あと日の出
- ・(この時間に自転車で枝折峠頂上にいるのはどう考えてもおかしい)、??? 「ファンキーだな！」
- ・枝折峠の「良いヘアピン」

- ・この狭い道で路駐やめろや、自転車か徒歩で上ってこい(半分冗談)
- ・鬼バック
- ・雲海に自転車で突っ込む、「雲の中は寒かった」
- ・国道 352 号名物洗い越し～タイヤは乾くことがなく～
- ・グミ沢トンネルとかいう面白いトンネル
- ・所沢から来た夫婦に差し入れを貰う、車中で米を炊く
- ・周囲は雲に覆われていたものの、状況は急速に変化し 4 分後現れたのは……
- ・圧倒的、怖いぐらいの紅葉
- ・めっちゃ景色が良いのにその地の名前が「牛ノクソ沢」
- ・一面の紅葉を横一直線に切り裂く国道 352 号
- ・共に行く仲間が増えた、岐阜から来られたチャリダー
- ・インターネットの知り合いと会ってはいけません
- ・過去最高のキノコ汁、流石に大根を背負って峠は上れない
- ・埼玉からバイトで来ている何だろう、武士？
- ・自転車もバイクも県境で考えることは同じ
- ・カフェ「山ん中」←はい、流石に山ん中と堂々と名乗って良いです
- ・ハンガーノック、辛くてピーナッツを道にこぼすも回収できず
- ・積雪 5m
- ・一瞬で千切れてごめんなさい
- ・福島県檜枝岐村大根卸
- ・旬の裁ちそば、はっとう←うまい！
- ・ミニ尾瀬公園に行ったので尾瀬は行かなくて良いでしょ
- ・尾瀬檜枝岐温泉燵の湯
- ・再会そしてさようなら
- ・60km の虚無、眠気
- ・もうシェッドは走りたくありません……
- ・左膝が……？
- ・肉眼で見える天の川
- ・レベルの高い「かつ重」
- ・只見線の終電で売り上げ貢献
- ・ホテルをキャンセル→〇〇で寝るのが最も合理的
- ・寝させまいとする嫌がらせ行為
- ・深夜の駅というもの
- ・始発只見線で売り上げ貢献ではないんだよなこれが、レベルの高い紅葉、そして霧の田子倉湖
- ・会津のマッターホルン
- ・再発！100km ウォークで壊した左膝に走る激痛
- ・天然炭酸水(泥水)を口に含んで吐き出す
- ・天然炭酸水(井戸)を汲み上げてボトルホルダーへ

- ・膝が痛い！→温泉で騙す「大塩温泉」(眠すぎ)→ちょっとマシになる
- ・膝が痛い！→温泉で騙す「湯倉温泉」→ちょっとマシになる
- ・「カツカレー醤油ラーメンライス」
- ・宮下アーチ 3 兄弟+只見線通過シーン
- ・電話→出ない→時間をおいて→電話→出ない→もう知らない
- ・第 1 只見川橋梁、なるほどね
- ・絶対にもう二度と来るか「上りは上りで纏めてくれよ！」
- ・超温泉通のご夫婦、本当にありがとうございました
- ・「東京の銭湯で 700 円とか絶対に払いたくない」「分かる」
- ・膝が痛い！→温泉で騙す「??温泉」→ちょっとマシになる やっぱりまた来たいです
- ・跡継ぎ問題
- ・会津若松ちょっと遠すぎる
- ・新幹線輸行
- ・時計が丸一日ズレていた……、いつから??
- ・勘違いして返金失敗
- ・濃いグレープフルーツサイダー+お茶=?濃いグレープフルーツサイダー+三ツ矢サイダー=?

- ・感動
- ・写真
- ・記憶と記録
- ・なぜ国道標識を撮るのか
- ・北海道記事の供養

- ・国道 352 号樹海ラインという恐ろしいスペックを持った道路

Ex1. 明神祭

- ・明神祭で初めて行きに輸行をした話
- ・イノシシ?
- ・再再発! 100km ウォークで壊した左膝に走る激痛
- ・明神祭? 足柄祭? 長尾祭? 乙女祭??
- ・長尾峠はおすすりめです
- ・右足で走る平地、右足で上る明神峠
- ・左膝のご機嫌取り
- ・全員実質完走
- ・あまりの寒さ
- ・恐怖! 街灯 0+霧の明神ダウンヒル!
- ・膝が痛くても慣れたもので階段を登れる
- ・帰っても寝るわけには行かず……

Ex2. 南会津の温泉

- ・始発輪行が行き過ぎた結果の終電輪行
- ・鬼怒川温泉 温泉は入れないけれど
- ・最大の失敗
- ・真っ暗
- ・真夜中の小網ダムと川治ダム
- ・面白いヒヤリハット：野生動物と落石
- ・奇妙なことにトンネルのだけが明るいのだ
- ・夜中の国道 121 号は本当にやめておけ
- ・憧れの三連おにぎり
- ・手も足もいたいよ……、氷点下 3°C と体感気温氷点下 23°C
- ・解凍！ 痛—————い！ 凍傷？
- ・パンク
- ・木賊温泉での素晴らしい出会い
- ・ドライブ開始
- ・湯の花温泉の 4 湯
- ・石湯、弘法の湯、天神湯：この価格帯に慣れていたら東京の銭湯には金を渋りたくなる
- ・ライダーを含めて 3 人でお話
- ・古町温泉赤岩荘
- ・学校に火をつけて燃やした？
- ・初めての檜枝岐と裁ちそば、はっとう
- ・ドライブと国道標識撮影、寝落ち
- ・只見ダム、田子倉ダム
- ・旧田子倉駅
- ・今まで見たことがないタイプの道
- ・5 月の雪と桜、雪解け水
- ・田植えの季節、青空の下、南魚沼ストレート
- ・五十沢温泉
- ・上野鉱泉に入りたかったけれど
- ・清津峡
- ・国道 353 号清津峡トンネル旧道
- ・瀬戸溪谷と清津峡 / 瀬戸口隧道と清津峡溪谷トンネル
- ・星峠の棚田
- ・日本一うまいトコロテン

濃い 1~2 週間を過ごしたので本記事もまた「行動ログ」のような形式で書き進めていきます。細部まで書きすぎて要点が掴みにくくなるのが私の記事の欠点だと思いますが……、いや上に示すぐらいの内容があるから長くなっても仕方がないのでしょうか？ 3 部の奥只見は自転車乗りの方にぜひ読んで欲しいです。長い記事ですが奥只見の魅力をあなたに伝えたいのです。

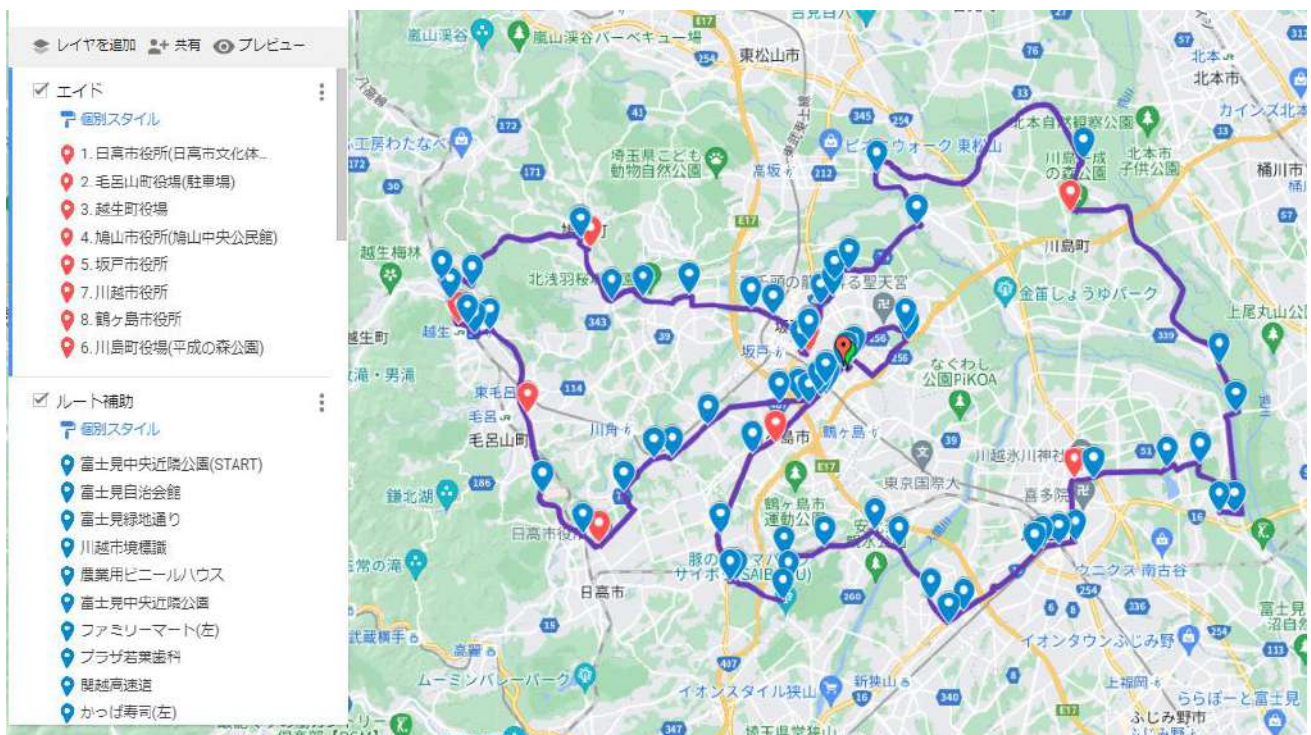
10/28, 10/29: 第5回鶴ヶ島 100km ウォーク (徒歩 139km)

自転車のイベントとしてはブルベやヒルクライム大会など、ランニングにはマラソンなどがありますが、ウォーキングには 100km ウォークというものがあります。その名の通り 100km を歩こうという非常に過酷なイベント(エクストリームスポーツとも言う)であり、1年通して全国でイベントが開催されています。私は昔から歩くのが好きであり、中学生の頃に先輩から存在を聞かされていてずっと出たかった 100km ウォークに今回初めて参加してきました。全国で行われる 100km のコース内でも難易度差があり、簡単なのは今回参加した埼玉県で行われる鶴ヶ島 100km ウォーク、最も過酷なのはアップダウンの多い富士山一周ウルトラウォーキング 125km でしょう。

・鶴ヶ島 100km ウォーク概要 (<https://tsuruwalk.org/>)

埼玉県の秩父までは行かない西の方にある 4 市 4 町をグルっと 100km 歩くコースであり、アップダウンが殆どない平地で信号も少ないのでタイムも出やすいと思われます。2023 年秋で 5 回目の大会であり、コロナが明けたからか今年は定員が前年の倍の 500 名になりました。100km コースだけではなく 41.09km(良いウォーク)コースもあるのでこれぐらいなら誰でも挑戦できるのではないのでしょうか。大会中に聞いた話では来年から 65km コースも新設されるようです。参加費は 1 万円ちょっとですがこれでも安い方です。また、鶴ヶ島 100 の完歩率は高く 80%ほどだそうで初参加にはおすすめかも。

Google マイマップで自作したコースマップ兼キューシート(時計回りに歩く)



エイド一覧：スタート(0.0km)―日高市役所(15.10km)―毛呂山町役場(20.08km)―越生町役場(24.16km)―鳩山市役所(31.07km)―坂戸市役所(39.90km)―川島町役場(58.39km)―川越市役所(76.52km)―鶴ヶ島市役所(97.43km)―ゴール(100.62km)

埼玉県の方には秩父を含めて全然行ったことがなく、エイドとなっている市や町の名前で知っていたのは川越のみでした。そして漢字すら読めないものも……、毛呂山：もろやま、越生：おごせ。少し南に行くとならば飯能だし定サイでこの辺行くのはありかもしれませんね。さて、100km ウォークですが参加費を払っている以上、どれほどの苦痛を味わおうと完歩は絶対にしたい所です。個人的に完歩に必須だと思うものが1つあります。それが「皮膚保護クリームプロテクト J1」です。過去のウォーキング経験からして時速 7km を超えるペースで歩いていると 3 時間、20km 過ぎで足の裏に水膨れができてしまい、これができるともう歩けなくなります(経験済み)。靴やサポーターなど課金し始めるとキリがありませんが、とりあえずプロテクト J1 だけ持っていれば良いでしょう。

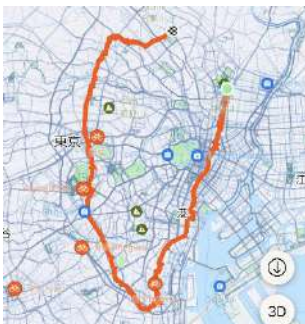
普段運動しておらず部屋や研究室に籠っているので時間が取れない中クリームのテスト、100km の予行演習、生活リズムを強制的に戻すため、10/19 に山手線一周(これで 3 回目)を行いました。内周縛りや外周縛りがありますが、距離としては大体 42km~55km ぐらいでしょうか。過去に歩いた最高距離が 65km である中、どれぐらいのペースで行けば足が潰れるのか検証するために(本番で歩く速度の上限を調べるために)最初から飛ばしていきます。

10/19 13:01:24 上野駅時計回りスタート



品川を過ぎた辺りの駅間が長く最初の方に処理したいので過去 3 回とも時計回りの挑戦となりました。私の普段歩くペースは時速 7.4km~7.8km なので長距離ならグロス 7 を目標としようと考えました。5 駅目の東京駅が 13:38:07、東京は信号が多くて本当に歩き辛く、せっかく稼いだスピードが信号で 20 秒停止するだけで一気に奪われていきます。信号停止を如何に減らすかがグロス維持の 1 つのコツと言えるでしょう。1 時間経過で進んだ距離が 7.44km、グロス 7.44 でした。更にスピードを上げて品川駅を過ぎた辺りで

2 時間経過、グロス 7.53 でした(速すぎ)。本番はこの時点で残り 85km という事実で絶望しながら歩き水膨れができがちな 20km を過ぎ、21.66km 地点渋谷駅が 15:56:28(経過 2 時間 55 分 4 秒)と好ペースでした。クリームの効果か水膨れはできませんでしたが、ここまで休みなしで飛ばしてきたせいかふくらはぎの痛みを発症しており足が動きません。3 時間グロス 7.5 は維持できましたが、ここから露骨にペースを落として新宿で足がもう限界近く、足首、ふくらはぎ、太ももの全てが痛み普通の人と歩くペースが同じところまで落ちてしまいます。休んで歩きながら 22 駅目の目白駅が 30.82km で 17:26:22。筋肉痛は我慢できるものだと思っていたのですが、これ無理、痛い痛い痛い。25 駅目の巣鴨 36.12km で 18:25:01、もう限界が来ていて完歩は無理だなと悟りました。気力を振り絞って顔を歪めながら 1 駅歩きましたが、遂に 26 駅目の駒込であまりの痛みで耐えきれずリタイア、泣きそうなほど痛い。



18:38:59 リタイア、歩行 37.11km、歩数 42,732 歩、グロス 6.6 でした。

たかが 40km を歩けなかった原因ですが、睡眠不足(徹夜状態)、食事不足、水分不足、無茶なペースが挙げられるでしょう。ペースに関して言えば、グロス 7.5 は持続させるには速すぎるのが分かりました。ただ、保護した足の裏は全くの無傷でありクリームの効果は確認することができました。そして残すは 1 週間後の本番です。

大会本番

10/28 と 10/29 が大会本番ですが、なぜ 10/27 と 10/30 に授業の TA が入っているのか……。10/27 の TA を終えてからご飯を食べて早めの就寝とします(22 時)。ところがそうすんなりと朝を迎えることはできません。23:53 に外からの騒音で目を覚まします。泥棒? と最初は思いましたが、そうだ 0 時~4 時で停電工事を行うのだった……。 (なので充電は既に済ませています)。再び寝て 3 時前に停電は復旧、しかし何度も起こされて眠ることができず結局ルート確認などをして起きていることにしました(睡眠は 4 時間半)。

持ち物

[必須]

ヘッドライト(大会参加要件)、プロテクト J1(ほぼ必須、足の裏や股の保護)

[任意]

手袋(寒いのであった方がよい)、バッテリーやケーブル類(100km もつように)、替えの靴下(途中で履き替える)、財布、鎮痛剤、補給食(ブラックサンダーと羊羹)

コースマップについて、私は Google マイマップに RWS で引いた GPX を入れてピンをその上に打って行きましたが、本番に歩きながらマイマップを見るのは勧めません。ルート作成には良いのですが、地図を拡大してもきちんと表示されず使い物になりません。ここでお勧めなのが maps.me というアプリを使うことです。マイマップのデータをインポートすることができ、地図も余計な消すことのできないピンでゴチャゴチャした Google Maps と違い見やすいです(更に言うと路線図の表示が Google Maps は見にくすぎて路線図のみ Apple Maps を見えています)。

ロキソニンですが錠剤タイプが摂取しやすく良さそうです。私も買いたかったのですが近くの薬局で薬剤師不在を 2 回かまされて買えず、仕方なく貼って浸透するタイプ(7 枚入り)を購入しました。補給食について、エイドでも用意されていますが足りないらしいので自前でも用意していきます。大会は東武線の若葉駅(鶴ヶ島駅ではない)集合で、8:30~9:15 にゼッケンや記念品引き換えを含むエントリーを行います。家にいてもやる事がなく 8 時半に行こうと思っていたら平日休日ダイヤを間違えて遅刻する羽目に……。は乗り換えで走ったのでなりませんでした。

8:26 テンション上がるね



8:42 エントリー



若葉駅からスタート兼ゴール地点である富士見近隣公園へ向かうと全国から来た強そうな walker の方々と一緒になりテンションが上がってきます。エントリーは 9:15 までに行えば良いのでコンビニに寄ってポカリ 500ml と菓子パン 1 おにぎり 1 を買って朝食とします。もちろんこの間にプロテクト J1 を必要な部分に塗りたくっておきます。エントリーをするとゼッケンが 2 枚貰え、体やリュックのどこかに着ければ良いみたいです。ゼッケンの色には 2 種類あるのですが、緑が 100km コースの人でオレンジが 41.09km コースの人用、見た感じでは緑とオレンジが 7:3 ぐらい？

鶴ヶ島市長が「おはようございます。市長です。」と言って激励していたのが面白かったです。

開会式

開会の挨拶、太鼓の演奏、けが防止のため準備体操を行います。ウォークは 10 時にスタートなので開会式が予想以上に早く終わってしまい、主催側の方が突然歌いだして場をもたせ、参加者で最高齢 (84 歳だったか?) と最年少 (小学生) の方に一言もらったりしましたが、なお時間が余るので 10 分ほど繰り上げてのスタートとなりました。

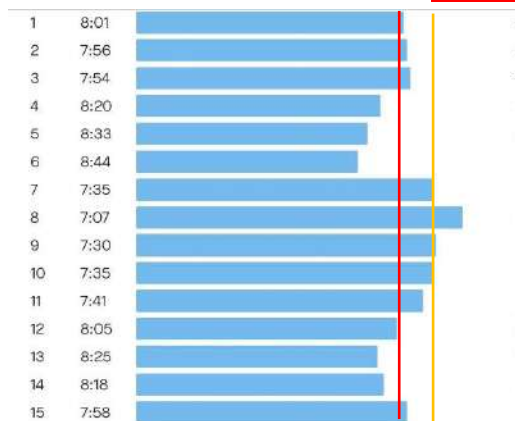
ウォーク開始



自分の足がどこまで通用するか試したいので、目標は高く 14 時間切り (グロス 7.18)、それが無理なら 14 時間 20 分 (グロス 7) として、普段歩く速さぐらいで最初の 3km ほど百人以上を抜いて 3 人の先頭集団を形成します (実は前に競歩の人が 1 人逃げていてこの人はダントツ 1 位でした)。100km コース出場の 60 歳ぐらいのおじいさん、41km 出場のお兄さん、100km の私の集団が頭 1 つ抜けました。41km の方はトレランをしている方で年間 600 の山に登るらしい (週末メインで 1 日に 10 とか言っていた)。この大会の参加者層は

人並みにしか運動していない人たちばかりだと思っていたのですが、実際は登山やマラソンなどで鍛えている経験豊富な人が多いようです (特に 100km 参加者)。

スタート～第 1 エイド [0km～15km]



5km の距離調整区間を終えて公園に戻ってきて地元の女の子から飲料を貰いますが、それ重いのだよ…… (流石に断れない)。3 人で話しながら歩きますがペースが遅め (7.2km/h ぐらい) だったので 6km ほどで私が集団から抜けて 8.0km/h (後から驚いている) でグロスを 7.5 へ回復させます。ここからはペースの速さから単独歩行が多くなり第 1 エイド日高市役所に着いたのが 2 時間 2 分後でグロス 7.43 でした。エイドではおにぎり 1 つ、塩分タブレット、飲料を貰い、時間が勿体ないので歩きながら食べます。



第1エイド～第4エイド[15km～31km]

第1エイドまでは飛ばしすぎた感があるので、以降はグロスの数値を見ながら速すぎたら速度を緩めて逆も同様に調節しながら歩きました。先は長いですからね。前半は要らないだろうと思うぐらいエイドが集中しており15kmの第1エイドに続いて20kmの第2エイド、24kmの第3エイド、31kmの第4エイドと続きます。100kmウォーカーとしては後半の20km間隔で訪れるエイドを何とかして欲しいですが。左図の通り第4エイドまでは大体7.5km/h(赤のライン)近くの7.4km/h程度を維持して歩きました。

第2エイド毛呂山町役場2時間44分gross 7.38(*)

このエイドに補給として置いてあった0kcalのフルーツゼリーは笑いました。ゴミも面倒ですし丁重にお断りさせて頂きました。

(*)徒歩だとエイドで1分停止するだけでgrossが落ちてしまうのが辛い所です。

第3エイド越生町役場3時間17分gross 7.36, 3位

越生を過ぎた所で先ほど先頭集団を形成していたうちの41kmの方が前に突然現れました(どっから出てきたのだ)。抜かれたくないで足の回転を上げて7km先のエイド

を目指していると前の人を捉えました。どうも競歩の人以外にもう1人逃げていたみたいです。第4エイド直前でその人を抜いて全体2位に浮上します。

今回は泣く泣くスルーしたのですが、第2エイド手前のラーメンショップと第3エイドを出て間もなくの豆腐屋さん「藤屋」は本当に寄りたかったです。徒歩だと1分の停止も痛すぎる。

第4エイド鳩山町役場4時間14分gross 7.34, 2位

ここまでは良かった。

第4エイド～第5エイド～50km[31km～50km]

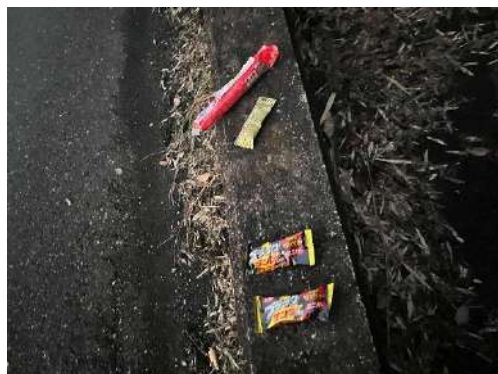
第4エイドを出てからというものペースが上がりにません。データから見ても7.1km/h程しか出ていません。エイドで貰った補給食のパンがネチョネチョして食べるのに本当に30分かかったというのがありますが、疲労でストライドが小さくなってきているのでしょう。まだ痛みは出てきていませんが、タイム狙いから地を這った完歩狙いに変えることになる予感はしました。第5エイド手前で41kmの方に追いつかれ、この先のアドバイスを貰いながら一緒にエイドまで歩きました。やはりロキソニンは必須らしいのと、20分などと休憩しすぎると筋肉が固まって歩けなくなるそうです。



←第5エイド坂戸市役所5時間30分gross 7.23, 2位

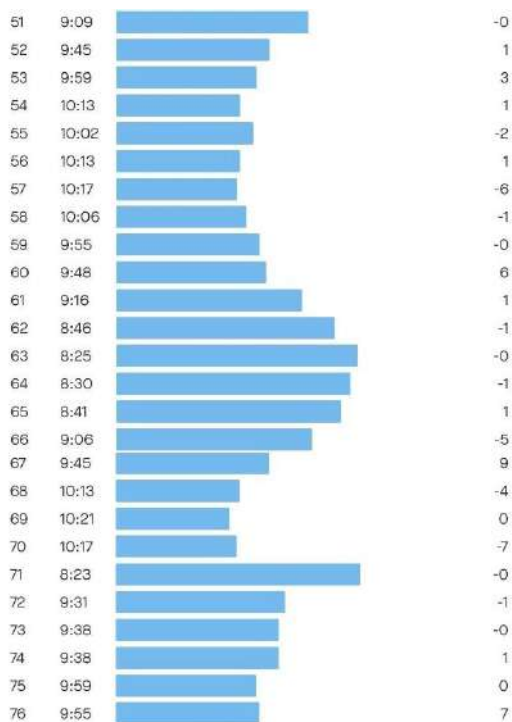
第5エイドでプロテクト J1 の塗りなおしを行うため靴下を脱いでいると 100km の後続が 1 人到着してしまい 3 位になります。急いで出発してこの人がコースを間違えている間に抜き去りますがすぐに追いつかれしばらくは共に歩みます。しかし私のペースが落ちているせいでじきに離され、ついに太もも裏の痛みがでてきたので停止して貼るロキソニンを 2 枚使用しました。結構即効性があって痛みは引いたのでやはりロキソニンなど鎮痛剤は持つべきですね。

17:14 足やばくて休憩



今考えるとここは失敗でした。40km の第 5 エイドを過ぎるとエイドが 58km、76km、97km と 20km 間隔になり、しかもコンビニも自販機も 70km 地点までコース上に存在しないのです！おかげで訳の分からない CR 上でエネルギー切れになり 50km 地点にてグロス 7.06、グロス 7 が陥落してしまいました。この時点で時刻は 17 時であり満月が昇ってきました。暗くなる前に第 6 エイドに到着したかったのですが、後半 50km は暗闇の中歩くことを強いられます(多くの人は 60~65km)。

50km~第 7 エイド [50km~76.5km]



苦しかった区間を挙げるとすれば、50km~58km はその 1 つと言えるでしょう(まあこの先に更なる苦しみがありました)。足が痛かった……のか？記憶が曖昧けどとにかく歩き続けるということができませんでした。ハンガーノックのような状態にもかかわらず補給が得られない、水も尽きてしまった、辺りは真っ暗。道中の多くが街灯 0 の CR で人も殆ど通らないから体を道に投げ出して空を眺めてしまったよ。水をくれ。景色が変わらないからあまり覚えていないのだけど、コンビニをモチベに気合で第 6 エイドに到着しました。

第 6 エイド川島町役場 8 時間 35 分グロス 6.78, 5 位

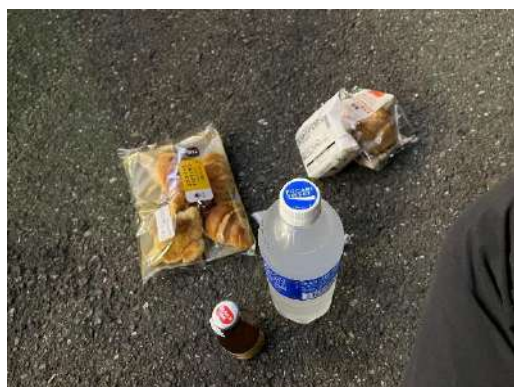
ふと空を見上げると、妙に黄色い星がたくさん浮かんでいるのです。聞いた所、これは星ではなく祭りで灯籠を空に浮かべているそう。だから騒がしかったのか。

第 6 エイドの近くにコンビニがありますがコースから外れる必要があるようです。同じ参加者の人にコンビニはこの先コース上にないのかと聞いたら結構先、川を渡らないとないと言われましたが、コースを外れてしまうとメンタルがもたない自信があったので無補給で 12km 先のコンビニを目指すこととしました。18:39 第 6 エイド出発。第 6 エイド~第 7 エイドの 20km 弱ですが大半が真っ暗な CR であり補給も簡単にはできないので心が折れる人も出るとか。私はたとえば左上のペースグラフを見ると分かる通り、59km~67km で 6km/h~7.13km/h と比較的ペースが回復しています。

68km~70km

第2の苦しい区間でした。68km 地点で入間大橋という橋で川を渡るのですが、ここを目標にして歩いてきており橋を渡ればコンビニがあると思っていた所、あと 3kmCR を歩かねばならないようです。橋に着いた時点で座り込んでしまった私は、先ほど第5エイド手前でアドバイスを貰った通り筋肉が動かなくなってしまい、再始動するのが苦しかったです。つまりいきなりトップスピードには乗せられず、体は機械になって暖機運転をしているような気分でした。休んで緊張がとけたからかふくらはぎを中心とした痛みが襲い掛かって辛い。首や上体をまっすぐ維持することにエネルギーを回せずゾンビみたい歩くこと 3km でようやくコンビニに到着！いつぶりだ。

20:40 ファミマ 20分休憩



もう外面など気にしていられずコンビニの前に座り込み地面に食べ物を並べます。シュークリームなんか買っちゃった。足を休ませてしまったのでまた暖機運転でスピードを戻しますが、もはや出ても 6.3km/h でグロスを削っていきます。

そして 21:54

第7エイド川越町役場 12時間3分グロス 6.35

エイドで女性のトップにも抜かれました。

第7エイド~90km[76.5km~90km]

プロテクト J1 を再度塗り直して 22:07 出発。川越は昼間なら観光できたのですがね。さて、最後の区間が最も距離が大きく第8エイドは 97.3km 地点であり川越から約 21km もあります。コンビニがコース上にいくつかあるのが救いか。トップはそろそろゴールかなと考えながら重い腰を上げて。

私には「前に進む」以外の選択肢がないのです。あと 24km。

77	8:46		2
78	8:55		2
79	9:01		3
80	9:19		2
81	9:25		4
82	9:06		3
83	9:45		6
84	9:19		-7
85	9:09		0
86	9:25		-1
87	9:09		3
88	9:12		2
89	9:31		10
90	9:52		1

夜なので特筆すべきものもなく、6.5km/h ほどの川越手前から上昇したペースで残り距離を食いつぶしていきます。82km 地点で女性の2番手の方と一緒に一時歩きましたが 88km 地点ぐらいで私の心が折れて見送りました。頑張れば 16 時間をギリギリ切れた可能性があったのですが、自分に負けてしまいました(いや無理だったのかなあ)。なおこの方は登山をしているそうで鶴ヶ島 100 の出場も 3 回目だそうです。

ウォーキング+ランニングの距離 23:54 >

87.7 km

歩数 23:54 >

104,961 歩

←24 時を回る前に撮ったヘルスケアアプリのスクショ

何回見ても唐突な 87.7km が面白い。

過去の 24 時間最高距離は 65km で歩数が 74,000 歩だったので大幅更新ですね。

最も苦しい区間へ

90km～第8エイド～100.62km[90km～100.62km]

88km 地点からは一人旅になっており前に追いつこうと思っても足が回らず距離が縮まりません。そんな中、ゴールは目前なのに「強烈な眠気」が完歩を阻むように襲い掛かってきます。前日の睡眠が4時間半で起きてから既に22時間は経過しています。加えて足の痛みも再び激しくなってきました。川越からも15km弱歩んでおりお腹も空いて来ます。さらに加えて、気温が下がってきて70km地点からずっと停止したら体が寒いのです。残り10kmですが第8エイドが97km過ぎにあるので10kmを7kmと3kmに区切ると残りの7kmを耐えられるかの勝負になると言えます。

0時も回って誰も見ていないのだからちょっとぐらい道路に寝転んでも良いじゃないかと悪魔が囁きます。心から、後先考えず今すぐ道路に寝転んで楽になりたかったのですが、最後に気力を振り絞って確実に斜め前へ進んで行きます。記憶では、寝ないようにするために袖をまくって体を更に冷やし腕をつねって、誰も見ていませんでしたし訳の分からないことを叫んだり奇声を上げたりしながら前へ前へと歩きました。



5 ちょっと言葉のチョイスが違ってもかもしれませんが、幻みたいなものをどこかで見たはずですが、目の前を同じ100km
1
2 ウォークのwalkerが曲がっていったように見えたのですが、誰もそこには居ませんでした。
1
-6
-5
-2
-3
-2
-3
3

左図のように足も相当痛いですから最後10kmは時速6kmすら割るようになっていきます。これ程肉体的精神的に苦しいのは初めてのようになります。序盤と違って残り距離が1km減る速度が全く違っており第8エイド手前の3km続く直線は永遠にも感じられました。そんなこんなで1:48第8エイド到着。

第8エイド鶴ヶ島市役所15時間56分グロス6.09

エイドに椅子があったので座って運営の人と少し話をしました。この時の気温は14℃ぐらいで寒さが辛かったのが雑談もほどほどにゴールへ向かいます。最初はグロス7目標だった所、グロス6が陥落する所まで来ています。流石にグロス6は割りたくないしここでも自分に負けるのは勘弁。

2:24 残り少し！



ゴールまで残り600mという所まで来ましたが、グロス6には数分余裕があるのでセブンに寄ります。ビールを買うのです！
同じ料理だったとしても盛り付け方や誰と食べるかなどでその味は変わりますよね。ならば、疲れた後に飲むのが美味しいビールは100km歩いた後だとどんな味がするのでしょうか？



残り1kmを切ったからと言って感情が高ぶる訳ではありませんでした。それほどまでに疲弊しており、前に足を動かすだけのロボットと成り果てています。
今、選手は16時間半ぶりに富士見近隣公園に戻ってきました。

AM2:32 ゴール！！



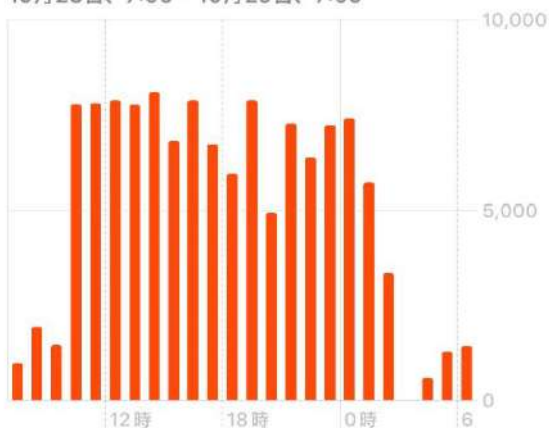
ゴール後に貰えるコーヒーの美味しいこと



合計
102km
10月28日、7:00 - 10月29日、7:00



合計
124,591 歩
10月28日、7:00 - 10月29日、7:00



距離 **100.67 km** | 歩数 **117,836** | タイム **15時間 16分**



終わった直後はさほど達成感を感じず、やっと終わってホッとする気持ちが大きかったです。とりあえず運営の方にはサポートに対する感謝の気持ちを伝えました。ゴールすると公園に野ざらしのパイプ椅子が用意されており既にゴールした人たちが団らんしていました。私はというところにかく眠たかったので仮眠できるテントへ。テントへ向かおうと立ち上がると足が痛くて動かない！筋肉の硬直に加えてゴールした安心感からか忘れていた痛みが押し寄せます。

左膝が痛い……？(これ、2部と3部とおまけに関わってきます。)

100km ウォーク中にはあまり痛みを感じなかった左膝が猛烈に痛んで、さっきまで 100km 歩いていたというのに歩くのに支障をきたしています。「イタイイタイイタイ」と呻きながらゾンビ歩きでテントへ。もう本当に痛くて座るときに「ぐわあああ」なんて言っていたし貼るロキソニンも膝に使用しました(なぜか膝にだけは効きませんでした)。

4時過ぎだったでしょうか、私はテントで休んでいましたが雨が降ってきてまだ歩いている大半の人はしんどそうだなと思いました。コンディションが良くてもただでさえ厳しいイベントなのに雨は過酷過ぎますね。歩く前は完歩した後に観光して帰ろうかなとか考えていましたが、そんな余裕はありません。やがて始発の時間になって walker たちに別れを告げて駅へとゾンビのように歩きます。段差を越えるのも一苦労だし左足が歩くのにまともに使えず時速 2.5km……。特に膝が痛くて帰るのも辛かったけれど何とか帰宅しました。以上が第 5 回鶴ヶ島 100km ウォークに参加したよという話でした。

完歩してみても

・自信はつくかも

別に何かを求めてこのイベントに出た訳ではなく、ただ単に前から興味があっただけでした。でも今時車など便利なものが普及して 20km も歩か(け)ない人が多い中、100km を歩き切るといのは相当なことであり自信がついた気がします。20km を体力的に歩けるのは当然として、いつでも当然のように 20km 歩き始めることができる心を持って生きたいなと思います。

・自転車で得る苦痛と徒歩で得る苦痛はやはり程度が違う

もしかしたら早歩きによる苦痛かもしれません(普通の人歩くスピードは 4~5km/h のようすし)。自転車でも今まで辛かったものを思い出してみると↓

1 位：2023 年 5 月体感気温-10°C以下の南会津(寒さ)

1 位：2021 年明神祭の三国峠(補給不可、吐き気)

1 位：2021 年 10 月峠ラン最後の上日川峠(補給不可、吐き気)

4 位：2021 年餃子ラン前ラン、雪の細尾峠越え(足元が悪く徒歩よりスピードが出ない)

でもこれらは一過性のものであり 1 時間もしないうちに苦痛は消えます。私に限った話かもしれませんが自転車で乗っていて筋肉痛にはあまりなりませんし、なったとしても走っているとその痛みは消えていきます。24 時間自転車に乗ったこと(2022 明神祭全自走)も 17 時間歩いたこともあります、前者はあまり疲れなかったし後者は足という足に痛みをもたらし、それが継続しています。100km ウォークに相当する自転車でやることって何なのだろう。

・来年も出ます

90km 台では本気で二度と出るかと思いましたが、家に帰ってみるともう一度出たいなあという気持ちを持っています。不思議。

・歩ける(体力的そして歩いても良いという心の持ちよう)とできることが増える

旅行とか特にそうで普通の人は考えもしないような選択が可能になります。

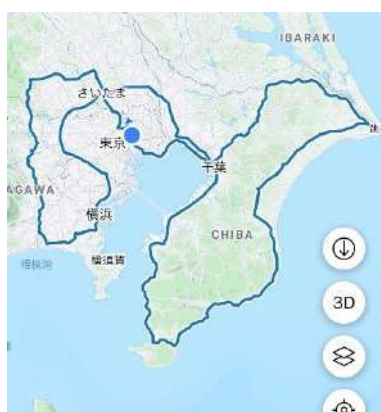
本日 11/7 に大会結果が出ました (https://tsuruwalk.org/20231027_5th_tsuruwalk_result/)。

記録は 100.62km を 16:38:36.81 のグロス 6.046 でした。100km コースは出走 257 人の時間内完歩 207 人(制限時間 26 時間)で完歩率は 8 割、グロス 7 以上は 2 人、グロス 6 以上は 22 人という結果でした。41.09km コースに出ていたら優勝していたのだけどなあ。

10/31, 11/1: 諏訪・伊那 (徒歩 28km, 鉄道 500km)

10/29 朝に 100km ウォークから帰ってきて風呂に入ったらもちろんすぐに寝るわけです。部屋の中を移動するのも主に膝のせいで辛いので食べ物やビールを布団の横にまとめて動かなくて済むように。(ビールをテントの中で飲むのは憚られて完歩直後には飲めませんでした。来年こそ完歩後にビールを。)

11 時間ぐらい寝て 19 時起床。まだ計画も何も作っていませんが自転車旅行のことを考えると睡眠時間の調整が重要になってきます。が、晩飯を作ってもう一度寝られそうだったので翌朝まで睡眠。10/30 は午後に TA が入っていたので簡単に資料に目を通して大学へ。昨日よりはマシになったもののやはり歩くのが辛い。さて、1 日飛ばして 11/1 には長野県の方で用事があり鉄道で行くのですが、安い切符を作りたいため奥只見へ行こうとする自転車旅行(第 3 部)と共に計画を考えます。



4 月頃から長距離片道乗車券にハマっており上手く経路を作ろうと旅行の度に試行錯誤しています(まだまだ素人ですが)。上手くやると乗車券を安く作ることができるのです。長くなるのでここでは記述せず興味があれば調べてほしいのですが、片道乗車券の経路を作るためのルールとしてループする経路を作るとそこで切符が打ち切りになるというものがあります。このルールの範囲内だと左のような経路(オリジナル)を 150 円で乗れちゃうのですね。ただし 18 時間 1 度も改札を出ることはできません。あとトラブルの元になりかねないので位置ログを記録したら説明がしやすいでしょう。

どうして長距離の切符だと安くなるかは下の JR 東日本旅客営業規則第 77 条に書いています。下表を見ると 300km 以下と 600km 以上では 1km 当たりの値段が半額以下になっていることから距離は増やすだけ割安だと言えるでしょう。

300キロメートル以下の営業キロ (第1地帯)	1キロメートルにつき	16円20銭
300キロメートルを超え、600キロメートル以下の営業キロ (第2地帯)	1キロメートルにつき	12円85銭
600キロメートルを超える営業キロ (第3地帯)	1キロメートルにつき	7円05銭

https://www.jreast.co.jp/ryokaku/02_hen/03_syo/02_setsu/index.html

切符には有効期限がありますが、これは旅客営業規則第 154 条で規定されています。

https://www.jreast.co.jp/ryokaku/02_hen/04_syo/02_setsu/

片道乗車券は営業キロが 100km なら 1 日、200km までなら 2 日、そこからは 200km 増えるごとに 1 日が加算されます。

これらを上手く使ってお得な切符を作ろうという話です(試行錯誤の過程は省略)。

そもそも、切符を作った時点で奥只見へ行くということが確定するのです(流石に切符を買っておいて捨てるのは嫌なので)。しかし鶴ヶ島で膝を壊しているし睡眠時間もめちゃくちゃ、奥只見はそんなにぬるい場所ではないのです。10/30夜から10/31朝はダラダラ調べ物をしたり行くか行かないか考えたり、そろそろ決断しないとイケません。

よし、行くぞ。

行くと決めたからには切符作成の手間などを考えて計画や必要な切符などの洗い出しをします(朝6時から30分で作ってWord1枚に纏めました)。この辺の話は3部の奥只見編で記述しようと思います。

奥只見もいいけれど翌日に迫った長野での用事の準備をせねばなりません。荷物の準備やY's Roadでの消耗品補給をやっていると10/31の夕方になりました。用事のために前泊をしようと考えており、特急を使う気などさらさらないので奥只見の分を含めた切符の発券のため急いで東京駅に向かいます。車内では駅員さんへ経路を説明するための資料を作っていました。

説明の様子

18:45



上手く経験豊富そうな方に当たってラッキーでした。でも忙しい時にややこしいのを含めて6枚も発券させて申し訳ない。右図は6枚目の切符で「なんで山手が入るんだ？」とよく分からない経路が印字されて裏に確認に行った様子。おかげで電車の時間が危なかった。長野方面へ行くには東京駅から中央線でひたすら行きますが、私がこの日中に行こうとしていた上諏訪への普通列車最終が18時51分発でした。切

符を受け取ってダッシュして何とか終電に飛び乗りましたが、あと10秒遅ければ乗り遅れており甲府止まりにしていたでしょう。

23:04 上諏訪駅で途中下車



奥只見の都合上、午前0時前に起床する生活リズムがベストであり、そのためには午後4時に寝る必要がありました。そのために東京-上諏訪はできるだけ寝ようと心がけました(あまり寝られず)。どうして上諏訪かというと行きたい温泉がそこにあったというのが1つ、もう1つは店舗にもよりますが1,200円~2,000円で寝られる快活CLUBがそこにあるからです。上諏訪の快活はこれまで泊まった中では最も駅から遠い3.7kmでした。旭川は2.5kmだったけどこれは遠すぎ。

2023/11/08 AM1:13 今日出張が入っているので一旦筆を置く。

2023/11/9 PM:0:04 終わったので再開する。

23:46 快活 CLUB に到着

先ほど書いた通り、奥只見への睡眠調整のため理想的にはこれから翌日 16 時まで寝られないのですがそれは無理なので少しだけ眠ることに。結局、2 時半頃まではゲームをして 3 時間寝たのち長野での用事の準備をしました。

7:45 快活 CLUB 出発

快活 CLUB の何が良いのかというと、その安さが全てでしょう。店舗によってサービスも値段も若干違いますが、20 時以降の入店で適用されるナイト 8 時間パックは 1,500 円ぐらいしかかからないし、学生なら 2 割引で今回かかったのはたった 1,240 円でした。昔よりサービスは悪くなっているようですが、シャワー、ドリンクバー、アイスも付いているので個人的には文句はありません。いや、やはり駅から遠いのは文句が言いたくなります。そもそも快活 CLUB は宿でも寝る場所でもありませんし、ブースだと電気が消えない上変な音楽が流れているので無理な人は多いかもしれません。個室は空調の一括管理が気に入らないのと寝過ごしてしまいそうなのでブースばかり利用しています。

上諏訪に早入りした目的は 1 つであり、とある温泉、ではなく冷泉に浸かること。用事の前に行くのか用事を済ませてから行くのかは悩みましたが、結局前者にしました。とある冷泉の最寄りには 1 駅西の下諏訪駅。現在いるのは上諏訪なので昨日と同じ 3.7km を歩いて、途中下車した上諏訪駅で再入場して下諏訪駅で下車します。冷泉は駅から 2~3km、その前半はいつの日か歩いた道を行います。

道中、諏訪大社四社の 1 つである下社春宮を通ります。歴史背景を知らないから「ふーん」としか言えないのですが、前来た時は 8 月で今回の 10 月末は少し紅葉していてまた違った姿を楽しむことができました。なお上社の 2 つと下社の 2 つは結構距離が離れているので注意(私は鉄道と駅からの徒歩で全て訪れました)。それこそ自転車は有利ですね。



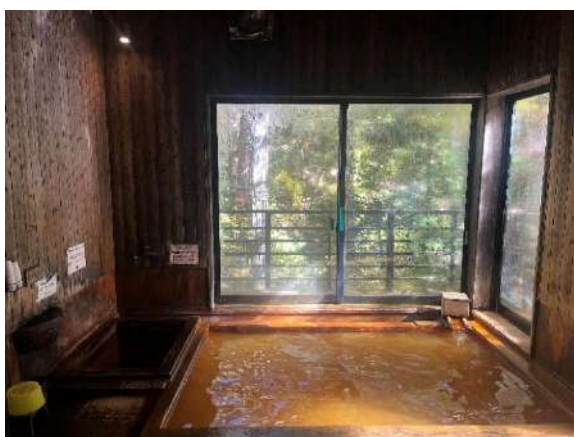
今回は諏訪大社が目的ではないのですぐに通り過ぎて、私が歩みを進めるのは諏訪大社脇の信じられない傾斜の道路。本当にここを上がるの？と驚いたもん。冷泉の日帰り入浴が 10 時からなので壊した膝をいたわりつつ少し急ぎ目で 1km ぐらい。背後には諏訪湖にかかるプチ雲海が見えました。最後にまた大変な傾斜を上って、同じく温泉目当てであろう車を急いで追い越してようやく到着。

毒沢鉱泉神の湯

今回の目的は「毒沢鉱泉」、「ぶすざわこうせん」だと思っていたのですが「どくさわこうせん」と読むようです。湯に浸かれる施設は現在2か所、宮の湯と神の湯です(2014年に沢の湯は閉業)。私は温泉全般が好きなのですが、最近のマイブームが「冷泉」です。去年の轍記事のやまと天目山温泉で書きましたが、25°C以上のものが温泉でそれより下が冷泉と言えます。25~35°Cぐらいの「ぬる湯」もいつまでも入っていられて好きですが、25°Cを下回るようなぬるいを通り越して冷たいのも好きです。問題は冷泉を提供している施設がそんなに数がないこと。そんな中、この毒沢鉱泉はなんと源泉温度が2°Cなのです(気温にもよりますが)。そりゃあ冷泉好きとしては行かないわけにはね。

営業時間は大体10時~21時ですが、不定休なのでHPで確認してから行きましょう。

浴室の様子(一番乗りなので)



写真の中で右の浴槽には源泉を加温した湯が、左の1人しか入れない小さな浴槽には冷たい源泉が注がれています。右は循環させているので飲用不可(ちょっと含んだけど)であり、源泉の方は紙コップも置いてあり飲むことができます。ただ、飲みすぎは良くないらしく何かで見た情報では1日200mLまでとか。加温浴槽の方は程よい温かさ(ぬるくはない)で自分好み。源泉の方は過去入った冷泉より一段と冷たく感じ、入る時は声が漏れるほどでしたが入ってジッとしていれば大丈夫。後から考

えるところの時浸かった冷泉は2°Cよりは高かったでしょうが(10°Cは割っていたと思う)、それでも指の一本たりとも動かしたくなく春の北海道の海で泳ぐのは無理なのだと思い知りました。冷泉に2~3分浸かって冷え切った体を加温浴槽で急激に温めるといのが気持ちよく、何周かしました。飲泉についても結構行いました。不味いという人も多いただろうけれどレモン味が効いていて私は好きでした。源泉なのですが、お茶やサイダーと混ぜると面白い反応が起きると聞いていたので少し拝借して持って帰りました。

ところで旅行中は怖いもの知らずになるのですが、私が入ってすぐにいらした先ほどの車の3人組、[.]{10,15}普通に話していましたね。八王子から車でやってきたそう。

私は冷泉だと入浴時間が長くなる傾向にあり、着いたのが10時の開店時間、風呂を出たのが11時20分でした。最後は加温浴槽で体を温め、風呂外にある神社を散策します。これが結構良い雰囲気。



神の湯では宿泊もやっており少しだけ館内も散策しました。この神の湯はJRの駅から徒歩3kmと近いのですが森の中にあって秘湯感は思ったよりありました。あとデザインには詳しくないのですが、雰囲気?世界観?を大事にして空間を作っているように感じました。さて、入浴料は「1,000円」+タオル200円と温泉のくせに非常に高いですが、もろもろ含めて妥当かなと感じました。毒沢鉱泉神の湯、次があるならぜひ宿泊したいと思います。

晴れ渡る空、眼下の諏訪湖



あとは鉱泉から駅までの復路3kmを電車で間に合うよう歩くのみですが、帰りに少し面白いことがありました。朝は寒かったものの昼近くになり気温も心地よいほどに上がってきた中、温泉の帰りに住宅街を歩いていた時のことです。おばあさんから前に鹿がいると急に言われます。確かに前方、家の前にカモシカがおり、こいつは道路を横切って反対側の畑へ向かってしまいます。クラクションを鳴らして追い払おうとするのですが鹿は知らん顔で畑の野菜(大根の葉?)を食べてしまいます。近く

に山があるのでそこから来たのでしょう。おばあさんによると頻繁に鹿がでてきて畑が荒らされるのだとか。自分が追い払おうかと思ったけど下手に刺激したくなかったのでやめておきました。

私の旅ではこういった予想もしない出来事に巻き込まれることが多いと思っているのですが、「歩いているから」ではないかと思います。車ではスピードが速すぎるのですね。これが、私が徒歩を選択する理由の1つ。

上諏訪駅の足湯

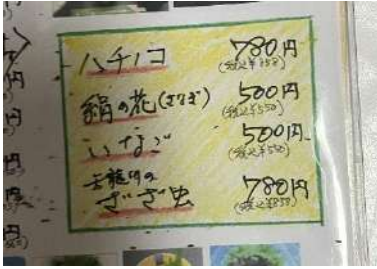


書き忘れていました。毒沢鉱泉の最寄りには下諏訪駅ですが、先ほどいた上諏訪駅には駅構内に足湯があります。上諏訪駅で降りたのは少なくともこれで4回目なのですが、毎度足湯の営業時間が合わなかった中、今回初めて入ることができました。足湯に浸かりながら目の前に特急が入線して人々が歩いていくのは面白かったです。足湯のほかにも温泉卵を駅構内で作れますし面白い駅です。

再び下諏訪駅に戻りましょう。長湯をしたせいで飲食店に入る時間がなく、駅で売っていた弁当をホーム内のベンチで食べます。ここで旅は中断して用事を済ませるため更に列車に揺られて飯田線へ、とある駅で下車をしました。

用事

用事が済んだらもう辺りは暗くなっており現地で晩飯を済ませていくことにしました。疲れていたので伊那地方のご当地グルメ「ソースカツ丼」を無言でかきこんだ後、一息ついてメニューを見ると無理な人も多いであろう面白いメニューがありました。昆虫食です。



左のメニューの中であなたならどれを食べますか？

1. ハチノコ
2. 絹の花(さなぎ)
3. いなご
4. 天龍川のざざ虫

無難というか王道というか、1と3は昆虫食としてはよくあると思います。昆虫食とは縁遠い都会に暮らす私からすると失礼ながら明らかにヤバそうなのが2と4で4は名前が面白いから興味がありました。昆虫食は初めてだと思っていたのでまずはいなごを頼ってみました。個人的には見た目が結構可愛くて味の方も外側だけパリッとしたいかなごみたいで結構美味しかったです。連れと仲良く半分こしました。これに自信をつけた私は天龍川のざざ虫を頂くことに。ざざ虫とはトンボの幼虫(という認識で良いのかな?)の伊那谷における呼称だそう。食べてみると、身がいなごより少なく食感は好みではないかも。味はよく分からなくて先ほどのいなごとは違ったのだけれど、食べるのを放棄した連れの分まで食べているといなごの味に漸近していきました。貴重なタンパク源(これは本当)ですから残すなどありえません。店員さんの1人は伊那地方出身ではなくてこういった昆虫は食べたことがなかったそうで、〇〇みたいなんて言っていました(笑)。

ソースカツ丼 うまい



いなご かわいい うまい



ざざ虫 まあまあ



あとは上手に作った乗車券で東京まで帰るのみです。現在19時で特急を使うつもりはないので帰宅できるのは翌午前1時頃になります。飯田線が遅いしそもそも諏訪は東京から結構遠い。翌日には奥只見線へ向けて東京を発っていますから、ここでも睡眠調整(午前0時に起きるリズム)のために帰りの列車ではできるだけ寝るようにしました。

ところで、私は位置情報ゲームの1つである駅メモというのを遊んでいます。ゲームは簡単で、全国各地の駅に行ってゲーム内ボタンを押すことでチェックインができるというもの。無料ユーザーは1日に12駅までしか取得できないので適宜アイテムを使うなり課金するなりする必要があります。只見線は乗ったことがなく、只見以東の20~30駅は未取得であるため無課金だと駅を取り切れないのです。何か手段はないか探した結果某駅に行くアイテムが貰えるそうだったので某駅まで行ってから終電で帰宅しました。

翌日は体を動かさずのでエネルギーになるものを食べました。

第二部の URL は以下のとおりです。引き続き『轍』をお楽しみください。

http://www.teamnc.net/online-magazines/pdf/wadachi2023_2.pdf

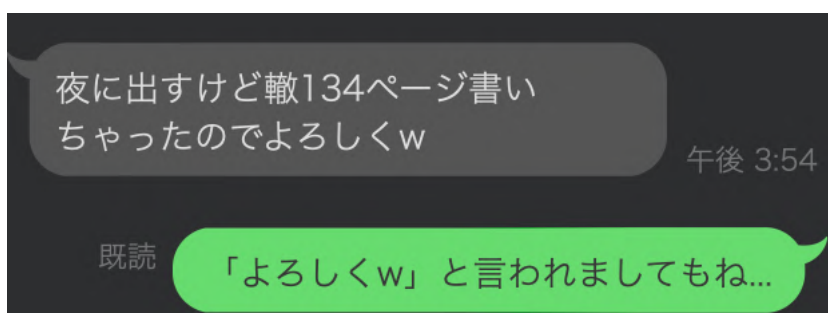


編集のうらばなし ～なんで今回の『轍』は三部構成なの？～

2年 蓼沼 和希

毎度お疲れ様です。なかよしさいくる広報担当の蓼沼です。今回はみなさまから力が入った記事がたくさんいただけてありがたい限りです。

今回の『轍』が三部構成になったのは、「**使っているレンタルサーバにアップロードできるファイル容量の上限（10MB）を超えてしまったから**」です。ある日、先々代の広報担当の小野さんから、



という連絡が届き、134 ページ 16.4MB のファイルが送信されたのでしばらくあたふた... 今回の三部構成はそんな私の苦肉の策です！ どうかご容赦ください...