

## 初めての Mt. 富士ヒルクライム参戦記

2013. 7. 山越

会社の同僚で年回りの近い I さんと一杯飲んでいる時の話、I さんの趣味は自転車でグループ会社の自転車部に所属してサイクリングを楽しんでいるという話題になった。話は盛り上がり、中でも数年前から参加している富士ヒルクライムについてこれが自転車乗りにとって苦しいながらも素晴らしいイベントだと言いながら完走記念のリングを見せてくれた。その時が私もこれにチャレンジしてみたいとスイッチが入った瞬間だったのかもしれない。



Mt.富士ヒルクライムは今回 10 回目となる日本を代表する自転車レース。富士吉田側にある富士スバルラインを半日通行止めにして行う。スタートは一合目の富士北麓公園、ゴールは五合目のスバルラインの終点。全長 24 km、標高差 1255m、計測開始地点から 9.5 km 地点に第一関門、同 17.2 km 地点に第二関門が設けられ制限時間内に通過できない場合はそこで競技打ち切りとなり後続のバスに収容される。またゴールまでの制限時間も設定されていて 3 時間（早めにスタートした組の人は 3 時間半）となっている。今年は 6 月 2 日（日）に行われた。

### 野次馬気分で参加申し込み

私も自転車は好きで家の近くの花見川沿のサイクリングロードはホームコースだ。といっても私はこれまでマウンテンバイク派。ヒルクライムは房総鹿野山の山登りぐらいの経験しかない。それも前段ギアが 1 枚の自転車でその時の苦しさを話していると、やっぱり山登りは軽く通常前段ギアが 2 枚以上あるロードバイクでないと厳しいとの結論になった。その時は参加する決心はついていなかったがロードバイクは以前次男が買っていたことを思い出しいざとなれば貸してもらおうこともできると考えていた。

しばらくの間この話は忘れていたが三月中旬に I さんに会った時またまた自転車の話になった。その際 I さんから富士ヒルクライムのエントリーの申込日が 3 月下旬にあり当日数時間で約 6000 人の定員満杯になってしまうと教えられた。その時も参加する決心があったわけではないが野次馬気分で「エントリーできたらその時考えればいいや」てな調子で考えていた。

ネットでのエントリーの当日、Iさんが言っていたようにアクセスが集中しているのかなかなか繋がらなかったが10分ぐらいして何とかエントリーに成功した。次の関門は一週間後の一万円也の参加費の払い込みの締切日。翌日Iさんにエントリー出来たと話すと前泊の宿も押さえてあるレンタカーを借りて是非一緒に参戦しましょうと背中を押してくれた。この時もまだ「現地で様子を見て無理ならそこでやめよう」位の気持であったがとりあえず参加費を振り込むことにした。

エントリーも済んで前日の宿屋と足の確保もIさんの好意とサポートで現実のものとなった。この辺からだんだん後には引けなくなってきた。次にロードバイクの調達だが購入ということも考えたが三軒茶屋に住んでいる次男に電話すると最近あまり乗ってないので貸してくれるという。4月の最終土曜日に中間地点の日比谷公園で受け渡してもらい自宅に乗って帰った。メーカーはスペシャライズド、7、8年あまり前に買ったようだが家の中に置いていたとのことで見た目はサビもなく思ったよりしっかりしている感じだ。こうしてとにかく使えるようなロードバイクも確保できた。

### 事前トレーニング、100kmのロングライド

Iさんから五月の連休に本番のヒルクライム向けのトレーニングのお誘いがあった。Iさんの自宅がある蘇我を起点に千葉県の中核部を縦断する坂道トレーニングコースのようだ。5月5日のこどもの日、会社の自転車部のYZさんも娘さんの運転する車で駆けつけてくれた。三人は蘇我駅に10時頃待ち合わせ出発した。

五月晴れの絶好の天気の中、Iさんの先導で進む。外房道路の側道から菅田駅周辺の市街地を抜け村田川の川沿いをのんびり進み途中から房総丘陵の坂道に入る。この辺りはゴルフ場が点在する地域でアップダウンがはじまる。最初の坂道が浜野ゴルフ場に向かう道で結構な上り坂、自転車部の二人は的確なギアチェンジで軽々と登り切る。小生はやや遅れ気味だが何とか付いて行く。幾つか坂道を登り下りして千葉市周辺の水瓶となっている人造湖の市津湖(長柄ダム)に出る。ここで小休止。YZさんは手慣れたもので乗りながらデジカメを操る。サイクリングのブログを持っていてそのための写真のようだ。ダムを出てからが通称うぐいす街道で坂の連続。ふうふう言いながら何とか二人についてゆく。

元気なIさんは高滝方面まで行くつもりのものであったが私が疲れてきたのを見て牛久の町で休息を兼ねて昼食にした。その後は帰路となり車の少ない養老川の川岸を市原まで抜け蘇我に戻ってきた。休憩も入れて約6時間、Iさんのサイクルメータで約77km、私の場合自宅までの往復を加算すると約100kmのロングライドになった。一日100km走破は初めての経験でロードバイクにも慣れていいトレーニングになった。富士山の坂道の規模の想像はできなかったがその後も週末は近所の坂道を何度も往復、大会にそなえた。

### いざ河口湖へ、足慣らしの上り坂にビビる

大会前日の6月1日10時、Iさんがレンタカーで自宅まで来てくれる。自転車を積み込み出発、一路河口湖に向かう。午後2時前に富士吉田市に到着。天気は曇り、富士山はよく見える。予報では明日は雨模様とのことだが少しずつ良い方向に変わりつつあった。

受付は富士北麓公園内の陸上競技のトラックの中に設けられていて多くのサイクリストが集まりつつあった。パソコンからダウンロードした登録票と引き換えに大きな白いビニール袋を渡される。中身はゼッケン(背中、ヘルメット用)、時間計測のためのICチップがついた足ベルト等だ。またこの白い袋に下山時の防寒用品等をいれて明日の朝会場で預けることになっている。これで受付終了、本日の宿に向かう。宿は小ぶりだがまだ新しい

「ホテルふじ竜が丘」、スタート地点の北麓公園から車で10分くらいのところ。まだ時間もありIさんの提案でチェックイン後足慣らしをしようということになった。

チェックイン後ホテルの前で自転車に乗るが取り替えた競技用ペダルにまだ完全に慣れていないため足をリリースするタイミングが悪くコケル。幸いなんともなかったがこれで少し目が覚めた。スタート近辺の下見を兼ねて北麓公園まで走ることにした。ホテルを出るとそこから緩やかな登りの道、この街自体が富士山のすそ野の緩い傾斜の上にできているのだから富士山方向には基本的にはすべて上り坂になっている。街道から富士スバルラインのゲートに向かう道は三々五々集まってきた出場者が同じようにトレーニングをしている。この取り付け道路の上り坂が私にはやけにきつく感じられ、明日はこんな上り坂の連続なのかとコースを想像して正直ビビった。何とか途中止まらずに北麓公園に到着した。

足慣らしもできたので宿に戻ることにした。会場からの下りは結構スピードが出てこれはこれで気が抜けず緊張した。明朝の朝飯とハンガーノック対策の食料を買い込みホテルに戻った。夕食は前夜祭を兼ね甲州名物の「ほうとう」のお店で自転車部の若者メンバー三名と懇談しながらとった。お店は大きく翌日の参加者で一杯であった。経験者の皆さんは還暦を超えての初参加の私に「とにかく自分のペースを守ることを」アドバイスしてくれた。翌朝は早いので名物ほうとうでエネルギーを蓄え早めに宿に戻った。この時の天候もまだ曇り、早目に横になったが翌日の天候が気になってなかなか寝付けなかった。

### スタート前のハブニング、バルブ付近から空気漏れメカニックに救われる

朝3時半ごろ目が覚め外を見ると曇りで雨は降っていない。このままでいてくれと祈る。4時半宿出発なので、部屋にそなえつけの湯沸かし器でインスタントコーヒーを淹れオニギリとパンの朝飯、着替えて自転車を積み込み主催者から指定された富士急ハイランドの駐車場に入り自転車に空気を入れチェック。ここから預ける荷物を背負って自転車で会場に向かう。

駐車場でIさんと空気を入れながら車体の最終チェックした時にタイヤにチョット異変を感じた。バルブを指で押すと「シュー」という小さな音がする。指を離すと止まる。不安を残しながら会場に向かう。昨日の下見とは違う道だがやはりかなりの上り坂。ここで足を使ってしまうのではないかとの不安に駆られる。5時半ごろ会場に入るとスタート順に何千台もの自転車が横倒しで並ぶ。早速下り用の荷物を預ける。ちょうど目の前にメカニックブースがあったので後輪タイヤのバルブ付近をチェックしてもらおう。すると一目見てパンクとの診断ですぐにチューブを替えてもらった。この間約10分間で修理完了。途中パンクでリタイヤになりかねなかったところを救われた。早めにチェックしてもらい助かった。スタート前のハブニングであったが何とかクリアしスタートラインに立てた。メカニックに感謝。下山用の荷物も預け、空気漏れも修理完了して後はスタートを待つばかりとなったが、私のスタート時間は8時15分予定の最終組だ。午前3時半起床という慣れない経験のため頭が重い。

### いよいよスタート、第一関門をめざし悪戦苦闘

朝7時近くなると会場全体がにぎやかになる。これまでの優勝経験者や上位のタイムを持つ人100人の第一組スタートが7時10分だ。その後7時15分に約330人の女子がスタート、続いて申告タイム順に5分おきに数百台ずつのスタートとなる。

7時近くになり地元のテレビ局のアナウンサーなのか司会役が盛り上げる。上空には取材用のヘリコプターが待ち構えている。山梨県挙げてのイベントのようでスターターには



同県の著名人がかわるがわる務めるようだ。いよいよ第一組スタートからスタート、数百台の自転車が次々発走する光景は壮観だ。いよいよ8時15分、第14組のスタート。Iさんは私の世話役として本来の第11組を回避して一緒にスタートに回ってくれた。昨夜の夕食で「とにかくマイペースで人と張り合わず軽いギアで登ること」とアドバイスされたことを思い出した。確かにこの雰囲気には飲まれると前後の人に負けてなるものかという気になる。特に自分より年配に見える人や女性に抜かれるとどうしても対抗心がわく。それが禁物だと言いつけさせる。せっかく参加したのだから「マイペース、マイペースでとにかく完走する」と心に決めた。

スタート直後から緩い上り坂が続く。計測が始まるのは1.3 km先のスバルラインの直線に入ってからの地点だ。計測開始地点までは順調に通過、多大な面倒を見てくれたIさんはここで別れて先行、あっという間にみえなくなった。ここからコース最初の急坂になる。コース全体の平均勾配は5%程度だが途中何か所か7-8%前後の坂となりそこが難所とのことだ。この計測点直後の坂がその7-8%前後の最初の坂らしい。私も周りの人もガクンと速度が落ちる。ギアを落として対応する。がまだ前段のローギアの使うタイミングがよくわからない。そうもいっておられず前段ギアをローギアに入れる。後輪ギアとのバランスが悪いのかギシギシ音がするが構わず登り続ける。とにかくスタートから約10 km先にある第一関門までなんとか止まらずに登り切りたいと懸命に漕ぐ。

当然だがコースは全体が上り坂。でもそのなかに緩急がある。緩い坂になると後段ギアを小さいものにシフトアップして速度を稼がないとその先が苦しくなる。ただこのタイミングが難しい。シフトアップを急ぐと足が続かずすぐに苦しくなり後段ギアを大きなものにシフトダウンする羽目になる。このシフトダウンが早すぎると長い坂の急なところで使えるギアがなくなってしまい止まってしまう。この繰り返しで第一関門までに1、2度止まってしまった。これを何回か繰り返すうちに少しはコツがつかめてくる。前方の坂道の緩急を見ながら目標地点を決めそこに到達するまではこのギアで登るのだと言いつけせ何とか頑張る。そうすれば緩くなったときにシフトアップしてある程度のスピードを維持できることになる。

こんなことを繰り返しているうちに二合目を過ぎ第一関門が見えてきた。何とか9時20分頃に到着。約1時間とちょっとかかった。多くのボランティアが給水などの世話をしてくれる。ここの閉門が9時55分ということなのでこの時点で約35-40分の余裕があった。先はまだ長く気は焦る。給水とアンパンを食べて1、2分休んで出発する。

気は焦るが少しはコツが呑み込めてきて体幹を使って漕ぐように努力する。急坂にかかると前方の目標を定めそこまではなるべく小さな後段ギアで耐えて登っていく。この辺から道端で止まって休んでいる参加者を見かけるようになる。ゼッケンで大体のスタート時間がわかる。参加者には目立ちたがり屋も多く着ぐるみやコスプレスタイルでの参加者も多い。中でも毎年出場することで有名なのがコスプレ初音ミク、カセットテープの音楽を流しながらママチャリで追い抜いて行った。これは相当な実力者だ。



第一関門から少し上がったところ大会関係者の車が「下りの人がくるので注意してください」とアナウンスしながら下りてくる。間もなく数十台ごとに下山の自転車が猛スピードで下りてくる。第一組の人などは1時間から1時間半で登ってしまうので9時過ぎには休憩を終わって下山になるわけである。こちらはまだフウフウ言いながら登っている横をスイスイと時には上りの選手に励ましの声をかけながら下ってくる。やや複雑な気持ちで下山の人を横目に前掲姿勢で黙々とペダルを回す。他人の様子を見る余裕があったわけではないが、自分のペースに合う人を見つけ何とかついて登ることもトライしてみた。ただ相手が自分より元気で次第に離されていくときはみじめな気持ちになった。また、蛇行する道の先が緩い坂だと元気が湧いてくるが逆に曲がった途端に急坂が見えたりするとがっかりすることになる。こんなことを繰り返しながら第二関門を目指してノロノロ上がってゆく。



## 第二関門からゴールへ、体力消耗したがなんとか制限時間内に感激のゴール

そうこうしているうちに上のほうから太鼓の音が聞こえてくる。Iさんが言っていた第二関門の恒例の応援太鼓の音だ。音はするけど姿は見え先状態が続き先のカーブを左に曲がると坂の上にやっと第二関門が見えてくる。休みたい一心で力が入る。いつの間にか日差しが出て見晴らしも大変良くなっている。第二関門にようやく到着。ここは四合目の手前、ようやく四分の三登ったことになる。時計を見ると10時20分過ぎ、この閉門は10時45分とのことなのでまだ約20分の余裕があった。この先最大の難所があるのは聞いていたが何とか登り切れるそうだった。ここで再度、水、エネルギージェル、羊糞などをほう張りエネルギーを補給する。後5、6kmと自分に掛け声をかけ出発する。

第二関門の出だしから山岳区間と名付けられた急坂の連続、だいぶ体力を消耗した時に会う坂なのでなおさら急に見えるのかもしれない。サイクリストは大分まばらになっているがこの坂で結構歩き出す人も多い。悲しいかな人間の弱さが出るのか、他の人が歩いているのを見るとこちらも頑張る力が萎えてしまう。私も坂の上まで30mほど歩いたがその後再び乗車しゴールを目指す。何とか山岳区間を乗り切るとその先はなだらかな道、結構スピードが出て時間を稼ぐことができた。結果的にはこの第二関門直後とゴール手前の坂が一番苦しかった。五合目の看板を見ながらあと2、3kmの最後のアプローチにかかる。天候は素晴らしく晴れているがこのあたりから風が出てきた。時には逆風になり苦しくなる場面も。ただゴールも近くなりそれなりに最後の力も出てくる。後1kmの看板のころから最後の急坂だ。地元の人たちがしきりに声援を送ってくれるがなかなか足が上がらないノロノロ走行になり懸命に頑張る。この最後の難所をすぎると先のほうにゴールの横断幕が見えてくる。みんなラストスパートの体制だ。周りからはさらに大きな声援。自分も自然と掛け声が出て最後の200mをゴール目指して駆け抜けた。時計をみると11時を回っていたが何とか3時間以内にゴールできたことは分かった。

最後の力を振り絞ってゴールしたため太ももにも痙攣が走りしばらくは口もきけないほど疲れていた。待ち合わせ場所でIさんが一人待っていてくれた。自転車部のほかの方たちは既下山したという。Iさんも消耗したような表情であったが初参加の私のゴールを喜んでくれた。Iさんは今回4回目の参加で2時間以内のゴールを目指したが調子が上がらず去年より悪いタイムだったようで悔しがっていた。しばらく石畳の上に放心状態で座り込む。手持ちの飲み物や甘いものを取ると徐々に体力が回復してくる。体力の回復とともに何とかゴールできた達成感が湧いてきてIさんと記念写真を撮りまくった。しばらくすると見慣れた富士急バスが2台登ってきた。体調がすぐれずリタイヤした人や途中のチェックポイントに制限時間内に到達できなかった人たちを収容したバス



だ。乗っている人たちは皆ぐったりしている。何とかこのバスに乗らずに済んで改めてゴールできた喜びが湧いてきた。

### 爽快でも怖い下り、忘れられない「吉田うどん」

無事ゴールできて本当に嬉しかったがゴール直後の疲労困憊の時はこんなに疲れていて急坂を猛スピードで下山できるのか心配だった。水と食物をとりしばらく休憩するとだいぶ体力は回復し、今度は下山への緊張感が湧いてきた。

預けておいた下山用の袋を引き取り支度する。ゴール直後は気付かなかったがここ五合目の気温は10℃以下のようにさわやかだ。空は晴れ渡り見晴らしも最高だ。アノラック、トレパンに着替えていよいよ下山、下山も最終組にちかい。係員の指示で2、30台づつ出発。風を切ってぐんぐんスピードが出る。爽快だ。ただうまくブレーキでコントロールしないと道から飛び出してしまうようで緊張する。事実、毎年下りで道から飛び出る事故が絶えないようだ。ここもマイペースで緊張しながらカーブをこなして下りる。下りながらよくぞこんな坂を上ってきたものだと改めて感心した。約40分間の下山、緊張しながらも爽快な気分を堪能しながらスタート地点の北麓公園に戻ってきた。

下山後の楽しみは名物「吉田うどん」。ゼッケンにうどんとスイーツのクーポン券がついていて切り取って交換する仕組みだ。疲れた体と下山の緊張がほぐれ実にうまい。Iさんと一緒に名物「吉田うどん」をかみしめ私の「Mt.富士ヒルクライム」へのチャレンジは完了した。

Iさんはじめ自転車部の皆さんに感謝。



大会終了後発表された記録は、出走者 5416 名、完走者 5371 名で完走率 99.17%。私の正式タイムは 2 時間 50 分 55 秒で出走者中 4942 番、属した 60—69 歳のカテゴリーでは出走者 150 名、完走者 143 名、133 番の成績だった。誇れる成績ではないが「初参加でとにかく完走する」という目標は達成できた。驚きはこのカテゴリーの 1 位の人のタイムだ。それは 1 時間 12 分 44 秒で全体でも 170 番、自転車レーシングチームのメンバーのようだ。目標を持って日頃鍛錬すればこのような記録も可能ということを改めて教えられた富士ヒルクライムであった。

後記；二つの関門や主要なポイント、そしてゴールに大きな望遠レンズを持った何人ものカメラマンが写真を撮っていた。新聞や雑誌のカメラマンだと思ったが私のような最終組の人たちもバチバチ撮っている。後日判明したのだが「オールスポーツコミュニティ」という会社の派遣したカメラマンで参加者の写真を撮影、それをネットにアップし販売するためだった。ヘルメットゼッケンで個人を特定できるわけだ。私の写真も 20 枚ほどがネットにアップされていた。苦しい登りに苦闘する姿に思わず買いたくなる。各地のマラソンや自転車レースで活躍とのことだがなかなかの商売で感心した。