



台湾ランニング事情 第2回 陽明山クロスカントリーロードレース

石原忠浩（台湾・政治大学国際関係センター助理研究員兼助理教授）

高温多湿の台湾で夏のランニングは適さない。朝なら7時前、夕方なら陽が沈む18時以降でないとかかなり辛い。それでも、夏の台湾では全島でロードレースが盛んに開催されている。筆者は真夏にフルマラソンを走る体力、度胸もないので、台北近郊の避暑地でもある陽明山で行なわれたハーフマラソンに参加した。

1. 陽明山ロードレースの大会概要と歴史

陽明山公園は、台北市の北部に位置しており、市中心部からMRTとバスを利用すれば、1時間ほどで着く、手軽な観光地であり、1985年に国立公園に認定されている。同公園内には花時計をはじめ多種多様な草花が来訪者を楽しませる。更にそこから園内を周遊するバスを利用すれば、硫黄臭が漂う小油坑、野牛がのんびり草を食む草原の擎天崗など見所が多い。

同国立公園のホームページには、陽明山で過去に開催されたロードレースの紹介がある。表1に概要を記したが、レースの名称は1992年から2009年までは「ロードレース」で統一され、距離も9.3 - 10.6キロで開催されていたが、2010年

には初めてフルマラソンレースを開催し、同大会で優勝したケニア人選手をはじめ18カ国からの参加者があったが、長時間の道路規制問題や難コースのため、2011年からは、21キロと5.45キロのコースに変更となり、名称も「クロスカントリーロードレース」と改名した。また、2003年と2004年はSARSの流行、台風の関係で大会自体が中止になっている。政府要人の参加では1992年の第一回大会に、当時行政院大陸委員会副主任委員（副大臣）の職にあった若かりし日の馬總統が選手として参加したことを写真入りで紹介している¹。

陽明山におけるレースは名称、距離を変えつつも20年続く大会であり、筆者も当時陸軍大尉の大学院時代の級友に誘われたが、夏の山道を9キ

表1 過去の陽明山ロードレースの概要

回数名称	開催期日	距離	応募人数
1回 陽明山国家公園杯ロードレース	1992年9月	9.3キロ	—
2 - 9回 陽明山国家公園杯ロードレース	1993-2000年 毎年7月上旬開催	9.4キロ	1263~3007
10 - 18回 陽明山国家公園杯ロードレース	2001-2009年 毎年7月開催	10.6キロ	2224~2975
2010 陽明山夏季マラソン	2010年8月7日	フルマラソン	1000
		21キロ	2137
		7キロ	1837
2011 陽明山 クロスカントリーロードレース	2011年7月24日	21キロ	3017
		5.45キロ	2006

口と聞いただけでしり込みしたが、大会の存在だけは認識していたように、台北では一定の認知度を有するレースである。



ところどころ硫黄臭が漂う

2. 2012 陽明山クロスカントリーロードレースの概要

さて今年のレース種目の概要は表2の通りである。5.45 キロレースは数日で定員に達したようだが、ハーフマラソンは、最後まで定員上限には満たなかったようである。

レース直前に届いた冊子（中国語と英語訳）を読むと興味深い内容を発見。概要の中で特に赤い枠で囲み黄色い字で書かれた但し書きの前半部分には、

「今コースは起伏が比較的大きいので、選手は慎重に評価した後で申し込むか否かを決定してください。また他者の道路使用の権益に影響を及ぼさないためにも、申し込み時には制限時間内に完走できるか否かを評価してください。制限時間内にレースを終えられなかった選手は必ず審判及び

関係者の指示に従って車に乗ってください。」

とある。「起伏が比較的大きい」というのは、謙虚すぎる表現かもしれない。冊子によるとスタート及びゴール地点は海拔 450M、今レースの最高地点でもある折り返し地点は 930M である。箱根駅伝の 5 区は海拔で 800m 以上駆け上がる過酷なコースだが、今コースも前半に約 500M 登り、後半に約 500M 下るコースであり、レースコースの注意書きでも「心臓、血管の病気、癲癇等の持病を持つ人は参加しないでください」とある。多くのロードレースで時間制限があり、制限内に完走できなかった者は「護送車」に「収容」されるのは日本でもよくあることだが、この理由は後半部分に詳細に示されている。



スタート前の様子

「今レースの一部は、国防部の軍事管制区域に属するため、国家安全法の規定により、香港、マカオ、中国大陸人士の同レースへの参加をお断りしております。またこの区間にカメラ及び撮影機能を有する携帯電話を持ち込むことを禁じております。選手の皆様はご協力ください。」

陽明山は国立公園でありながら、一部を国防部

表2 レース種目の概要

種目	ハーフマラソン (21K)	5.45 キロ
参加費用	500 元	300 元
制限時間	3 時間 30 分	1 時間 30 分
参加人数	3000 人	2000 人
開始時刻	06 : 00	06 : 10

が管轄しており、今回のハーフマラソンの6キロから15キロ区間は国防部の管制地域を特別にランナーに開放しているため、「国家安全の理由」により、中国香港マカオ住民は参加できないとなっている。興味深いのは、国防部管制地域であっても、日本人を含む他の外国人は参加に支障はなかったようでレースでは若干の「外国人」ランナーも散見された。あくまで国防上の「敵」は、中国であり、他の外国人はその限りではないということなのだろうか。かかる状況にあるため、時間制限内に完走できなかった者はレースを強制的に終了させるという意志が読み取れた。

3. レースの様子

当日は、5時前にまだ暗いレース会場に到着。集合場所の中山楼は、孫文を記念して建てられた中国式の建物であり、台湾の総統が国民代表大会により選出されていた当時は同会議が開催されるなど台湾現代史の舞台にもなった場所である。敷地内に入ると硫黄の匂いが漂い、ここが「活火山」地域であることを実感させられる。

当日の陽明山観測地の気温は6時24度、8時半28度と平地よりは4-5度は低い。5千人の参加は中規模ながらも50くらいしか仮設トイレがなく、すでに長蛇の列ができており、市内のレースのように市政府、MRT 駅などの公共施設のト

イレも近場になくことから、気になる人は早めの到着が安全である。(しかしコース上には、観光地のせいか公衆トイレは幾つかあったのでご安心を。)

エアロビクスの準備体操を経て、定刻通り6時にスタート。スタートゲートが狭いせいか、筆者は計測チップのあるスタート地点を通過するまでに4分も要した。コースは500Mほど下った後、きつい登り坂が始まる。自身の最初の1キロのラップは7分、次の1キロは、更に遅い8分も要するほどかなり厳しい坂であり、かなりの参加者が歩きだしていた。しかしながら、4キロほどまでの路は生い茂る木々が陽光を遮り風もあって意外に快適である。2.5キロで早くも給水(その後約2.5キロごとに給水が可能)し、3キロ過ぎから穏やかになった登り坂は5キロ過ぎから、国防部管制区域に入り再び坂は険しさを増し、陽光がランナーを容赦なく照りつけるようになるが、遠くには金山と思われる街並みと陽光にきらめく海が飛びこんでくる風景に出逢い、苦しい中でも筆者だけでなく歓声を挙げるランナーが多数いた。山岳地帯と海の風景が同時に満喫できる贅沢なコースをしばし楽しむ。管制区域は、アップダウンを小刻みに繰り返しながらも高度を稼ぎ、11キロ地点で折り返す。道中には迷彩服姿の軍人も散見され、独特の雰囲気をかもしだしていた。下りに入ると、3時間40分でフルマラソンを走る同行の友人に置いていかれたが、下り坂のダメージは大きく膝や足首に気を遣いながら慎重に下っていく。当初心配していたトイレに寄ることもなく、往路では1キロ8分も有した坂を復路は、疲労感も無く快調に4分台で駆けていく。

しかし、好事魔多し。19キロ地点の最後の給水ステーションの後、スパートをかけるべく加速したが、バランスを崩し、豪快に転倒してしまい右肘付近に少々出血を伴った。他のランナーが走りながら「没事嗎？」(大丈夫か)などと声をかけ



上り坂を力走するレース参加者

過ぎていく。筆者もすぐに起き上がり、多少の出血はあったが、幸いにもレースに支障をきたすほどの怪我は無く（レース後に確認したら、右の腰を強く打ちつけたようで内出血していた。）、血はハンカチで拭きとり、すぐに走りだす。傍らにはバイクで棄権者を載せた救護員が、「大丈夫か」と声をかけて走り去る。

さすがにペースは上がらなかったが、どうにかラスト1キロを切り最後の力を振り絞るが、ラスト500Mはランナー泣かせの登り坂があり、膝裏とふくらはぎに軽い痙攣を感じながらもどうにか実測2時間11分台（大会正式タイムは15分台）でゴールできた。ハーフマラソンは男子2280名、女子294名の計2574名が完走し、筆者は606位、40歳代では600名中166名であった。なお、男女の上位者には1位から5位まで（2万円から6千元）賞金が支給された。

4. レース後のアクシデントと教訓

ゴール後は、水分を摂ったもののクールダウンを怠ったまま、狭苦しい簡易トイレで着替えを行った。多少の息苦しさを感じながらも、足の軽い痙攣を騙しつつ救護テントに向かい、救護協会の人に肘の出血箇所を消毒してもらっている最中に立ちくらみがあったので、隣の簡易ベッドに横にさせてもらおうと、息苦しくなり、同時に両足が攣ってしまう事態となった。苦しむ筆者に対し周囲の関係者から、先に体温と血圧を計測し「大丈夫だとは思いますが点滴を打っておこう」ということになった。有りがたいことに、足の方はマッサージ要員が数名がかりでひざ裏、太もも、足裏などをケアしてくれた。その間も救護スタッフが「呼吸は鼻で吸って口からゆっくり吐きなさい」という指導のもとに約30分

で体調はほぼ回復した。

今回の点滴騒ぎの原因には、塩分不足とクールダウンの怠りがあったように思う。給水は全てのポイントで摂っており水分不足という感じではなかったが、摂れたのはスポーツドリンクではなく、ほとんどが水であったことが影響したのかもしれない。またダウンを怠り、狭い簡易トイレ内でタイツを脱ぐなどしたことで、足の攣りを誘発したというのが自己分析である。



ゴールでは美女が出迎え

30度は超えなかったとはいえ27-8度の中、標高差約500Mを登り降りするレースでは、自前のサプリメント等の準備の必要性と、痛めた身体をケアするクールダウンの重要性を再認識させられた。しかし、同行した友人は、完走後に大会関係者から提供されたコンビニ弁当を直ぐにたいらげたように、体へのダメージ、回復度には「個人差」があるのも事実である。

「転倒」、「点滴」と初体験続きのレースであったが、緑のトンネルの山道を走破し、硫黄臭と高原の風を感じて走る爽快感と完走後の充実感は何物にも換え難いものであり、来年の出場が待ち遠しく感じられる体験となった。

¹ 陽明山國家公園ホームページ「從路跑賽到馬拉松 越野路跑賽」http://www.ymsnp.gov.tw/nweb/index.php?option=com_content&view=article&id=149:2011-07-18-05-45-01&catid=240&Itemid=391