



台湾ランニング事情 第11回 2019 日月潭周回ロードレース

石原忠浩（台湾・政治大学日本研究プログラム 助理教授）

（元（財）交流協会台北事務所専門調査員）

春節前の1月下旬、台湾中部南投県に位置する中部随一の観光地である日月潭で開催された「Merrell 2019 日月潭櫻舞飛揚環湖路跑賽」（桜舞う日月潭一周ロードレース）に生涯初のペースメーカーの一人として参加した。

1. ペースメーカーとしてのレース参加

2018年秋冬のフルマラソンの参加レースは12月上旬の台北マラソンを皮切りに、1月上旬、2月下旬、3月上旬と4本走る計画を立てた。1月上旬のレースから2月下旬のレースまでの5週間、2月上旬には台湾では、暴飲暴食必至の春節休みもあるところ、刺激をいれるためにも手頃な調整レースを模索していたところ、日月潭のレースに行き当たった。参加経験者によると日月潭のコースは、アップダウンが激しく、記録を狙えるコースでは無いが、湖畔の周回コースは絶景も多く、「一走」の価値ありと聞いていた。

日月潭の定番コースはフルマラソンと29Kとなっている。この半端な距離は、日月潭湖畔1周の距離である。30キロは、時間的に余裕のある週末にLSD練習で馴染みのある距離である。同レースの参加者への景品（台湾人はレース参加を決定する際に、シャツのメーカー、完走メダル、スポンサー提供による「お土産」などコストパフォーマンスを極めて重視する）を品定めしようとしていると「ペーサー募集」の表示が筆者を引き込んでいった。

そこには、ペーサーへの「報酬」として、「（スポンサーの）Merrell 運動靴の贈呈、エントリー費無料」という魅力的な紹介が目に入り、募集人員も42Kが3時間30分から345,400・・・と15

分ごとに6時間まで、29Kは2時間30分から245,300・・・と同様に15分刻みで4時間までということ、フルマラソンのための調整練習ということ、29Kを優先し、1キロ平均約6分10秒ペースとなる3時間を選択し応募した。応募者は、最近走った3レースの最速記録を自己申告することになっている。

ペースメーカーの報酬は東京マラソンなどのメジャー級の大会になれば、相場は1万ドル以上にもなるようだが、彼らには、有力選手が大会で好記録を出すことを手助けするための役割が期待されており、具体的には、一定のペースで有力選手をストレスなく30Kまで引っ張る事と同時に有力選手の風除けになり彼らの体力を温存してもらうことではないかと思う。しかしながら、本レースのようなFun Runningあるいは市民マラソンにおいては、有力選手が好記録を狙うアシストではなく一般ランナーが走る際の目安になることが求められているように思う。したがって、筆者が知る限り、台湾のレースにおける「報酬」は、シャツ、タオル等の現物支給やエントリー代免除などがほとんどのようである。本レースでも、靴、シャツ、エントリー費が免除されているが、筆者は風光明媚な観光地でのレースであれば、十分な待遇だと思う。

応募はしたもの、未経験者であることを考えれば選ばれる自信は正直なかったが、数日後に

表1 日月潭周回マラソンのレース概要

	フル 42K	湖畔一周 29K	挑戦 12K	健走 12K
エントリー費	1200 元	1000 元	700 元	500 元
スタート時刻	06：30	06：35	06：40	06：50
制限時間	6 時間半	4 時間半	2 時間	3 時間
完走者	726	2168	不明	不明

主催者から連絡があり、「応募に感謝します。29K のペーサーをお願いしたい。3 時間 45 分のペーサーです」とのことであった。高低差のあるコースで 29K を 2 時間半（1 キロ平均約 5 分 10 秒）で走れと言われれば、躊躇もするが、ジョギングより遅いペース（1 キロ平均 7 分半）であれば、問題ないと考え快諾となった。

主催者からは、可能な範囲で 11 月に事前の試走会にも参加してほしい旨の要請があったが、日程が合わず試走会への参加はかなわなかったが、自主練習する際には、キロ 7 分半ペースというのを意識してレースに臨むことになった。

レース 1 か月前には Merrell 社の靴が届き、主催者からは、「当日のレースもこれを履くことを奨励する」旨の連絡があり、試走をしてみたが、普段履きなれた靴とは構造がかなり異なり、違和

感があったので、とりあえず現場まで持ち込み、ペーサー全員が提供された靴を履いているようなら自分も履くが、他のペーサーも自分の靴を履いているようであれば履きなれた靴を履くという二段構えで迎えることにした。

2. 著名観光地の日月潭

日月潭は英語名が Sun Moon Lake と示すように、太陽と月の形をした池からなる総称であり、台湾中部の南投県魚池郷日月村に位置している。当該地域に居住している民族は主にブヌン族と邵族（サオ族）である。後者のサオ族は 2018 年 12 月現在、その人口数は、794 人となっており、台湾当局が認めている 16 の原住民族中 14 位となっている。ちなみに、サオ族より人口の少ない原住民族は、以前はサオ族と同一族とみなされていたが、

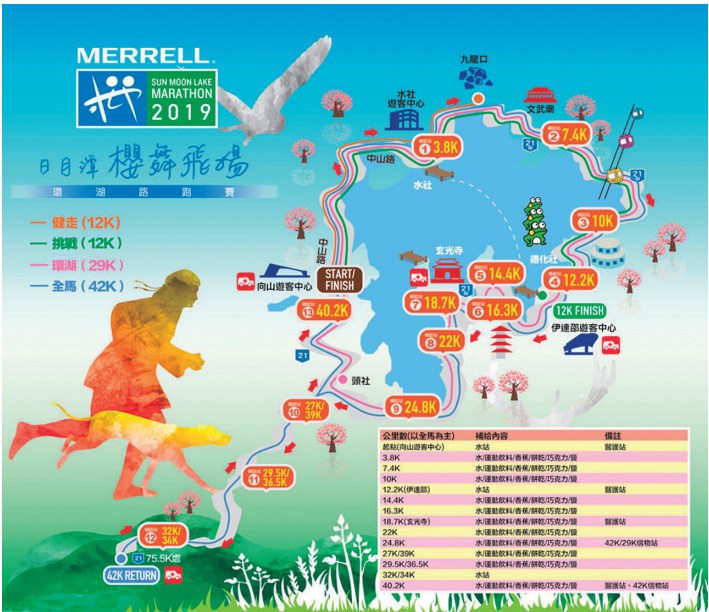


図1 2019 日月潭櫻舞飛揚環湖路跑賽のコース

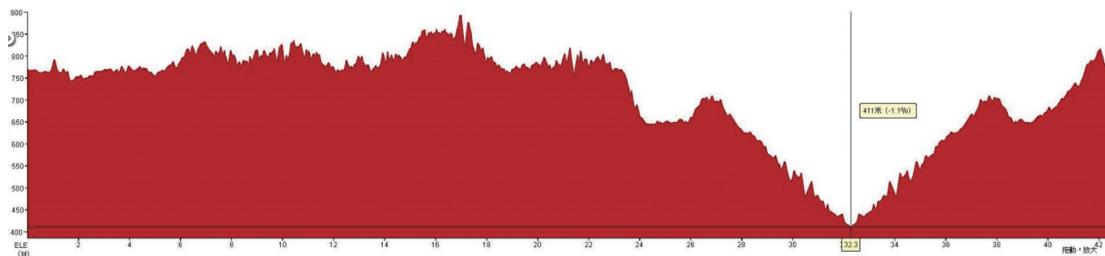


図2 コースの標高

最近別の民族と認定された拉阿魯哇族（サアロア族）407名と卡那卡那富族（カナカナブ族）342名であり、ともに旧高雄県の山地地域に居住している。

日月潭の湖面面積7.93km²は、台湾では曾文ダムに次ぎ、二位の面積であり、自然湖に限ると最大の湖である。数字ではイメージが湧きにくいですが、約8km²という大きさは、2016年8月に日月潭と友好交流協定を締結した浜名湖の64.92km²と比べるとかなり小さく感じるが、富士五湖最大の山中湖の6.80km²より一回り大きいことを比較すると、それほど小さい湖ではないことがわかれると思う。

海面の標高は736Mと高く、台湾中部に位置しているものの気候は年間を通して温暖で夏は涼しく、冬も温暖である。台湾で最も暑い7月の平均気温で比較すると台北29.6度に対し日月潭は23.0度、最も寒い1月は台北16.1度に対し、14.2度となっている。

日月潭とその周辺は、交通部観光局が設置している13ある国家風景区の一つに指定されている。日本においては、2002年に日本アジア航空のCMで志村けんと金城武により紹介されたこともあり、知名度のある観光地であるかもしれない。また同地は、中国人が団体旅行で台湾観光をする際に、台北101ビル、タロコ渓谷、阿里山などとともに必ず立ち寄る観光地であり、中国人にとっても人気スポットになっている。

なお、レースに際して台北や高雄からの参加者は、前日泊が必要である。台北から最速で到達す

る場合は台湾新幹線で台中まで行き、南投客運バスに乗り継ぎ約2時間半～3時間程度、安く行こうとするなら直通バスの国光客運の直行便で、3時間半から4時間で到着する。

3. レース概況

本大会のレースは42K、29Kの他に挑戦組12K、健走組12Kに分かれている。健走は日本と言うところのWalkingである。この組は、ランのコースが全線車道を走るのに対し、ファミリー、年配の人々向けに湖畔沿いの遊歩道を散歩するコースであり、体力にあまり自信が無いかのんびり自然を満喫したい人向きである。主催者は42K、29Kの完走者数しか公表しなかったが、当日の新聞報道では総数5500人が参加と報じていたので、エントリー数は29Kが最多だったと思われる。

事前に29K、42Kはラスト3キロ「地獄上坡」（地獄の上り坂）と呼ばれ、疲弊したランナーを苦しめると聞いていたが、コース図を眺めると、42Kのコースは32K地点で海拔400Mまで下って折り返した後、最後の10Kで300M以上標高をかせぎゴールにたどり着くかなりハードなコースである。このタフなコースで42K、3時間半のペースを担当する者は、フルマラソンを楽に3時間切れる猛者でないと務まらないはずである。

4. 当日のレース：キロ7分ペースを意識して臨んだが・・・

レース当日の朝はスタート2時間前の4時半に

起床、軽い朝食をとった後、宿を5時過ぎに宿を出る。湖畔の道路は早朝4時台から交通規制がされ、大部分の参加者は湖畔を一周するシャトルバスを利用して移動する。筆者も水社部落からシャトルバスに5時半前に乗りこみ、15分でスタート場所の向山ビジターセンターに到着する。夜明け前の6時の気温は15度で、空気は澄み渡り、適度な湿気もあり、快適である。



スタート前のペーサー集合写真

まだ暗い会場内に入り、足早にペーサー用のテントを探し出し、関係者への挨拶を簡単に済ませ、急かされるように黄色のペーサー用ランニングシャツを着こみ、かなり派手で30cm四方もあろうかという大型の風船（ヘリウムガス？が入っており上空に飛んでいかないように気をつけつつ）をシャツの背中部分にくくりつけ終わるや否や「ペーサーは記念写真撮影のため全員集合！」の聲がかかり、慌ただしくテントを飛びだし、スタート地点へ移動しての全体集合撮影を終える。スタート地点に移動する際、筆者は、目ざとくペーサー諸氏の足元に目を凝らしたが、スポンサー提供の靴着用の者は少数派だったのを確認し、即座に自分の靴に履き替えた。

スタート地点に整列していると、目立つ風船とPacerシャツのおかげで、参加者から「あなたは1キロ何分で走るのか？」等の聲がかかると「7

分前後、でも最後の上り坂は8-10分かかると思う」と無難な回答をしておく。この時点でようやく、345組の同走女性二人を見つけ、挨拶となる。二人は同コース経験者と聞き安堵する。基隆、南投からの参加である。



号砲！

気になっていた平均ペースについて、「平坦なコースなら、平均ペースはキロ7分半で大丈夫だと思うが、後半の上り坂を考えると前半7分、最後の上り坂は8分前後くらいかな？」と問えば、南投女子は「前半7分ペースは遅すぎる。給水給食、トイレ休憩を考慮すれば6分半ペースが安全。もし、速すぎても、最後の坂道で歩いて調整すればいいのよ。」と当方の提案はあえなく却下される。やはり、平均ペースで走るよりも前半に貯金を作って最後に調整という考えのようである。

定刻通り、6時半に42K、5分後に29Kがスタートする。号砲から自分がスタート地点を通過するまでに3分を要しており、この3分のロスも加算して計算する必要があることを肝に銘じる。スタート直後は、多少の混雑があったが周囲のペースに乗る形で6分半での入りになった。

10分も走ると湖岸沿いに絶景ポイントが現れ、多くのランナーが早くも立ち止まり記念撮影に興じている。3キロ過ぎには、観客と声援が最も多かった水社地区を通過し、ゆるい上り坂を登る途

上で初めての給水となる。普段は慌ただしくコップをつかみ、止まることなく口に含んで駆け抜けていくが、今回は立ち止まって、ゆっくり賞味する。同走の基隆女子が周囲に、「飲み終わったらそろそろ出発だよ」と周囲に声をかけ、再び走り出すが、同時に「あなたの風船はどこにいったの？」と問いかけられ、慌てて背中を確認するとシャツに結びつけていた風船が消失していた・・・並走していたランナーから、「あなたの風船はさっき、上空に消えていったよ」とのことであった。

気持ちを切り替えて走り出すがオーバーペースとなり、我々より15分速い330チームのペーサー1人を追い越してしまう。彼女には、「あなたたちは345なのに速すぎないか」と嗜められ、ペー



2 K 地点、すでに筆者の風船は消失していた・・・



湖を見下ろす

スダウンを余儀なくされる。5 K の通過は34分と少しペースが落ち着く。7キロ手前で湖畔北部のハイライトでもある文武廟に到着した。同廟は日本統治時代の1938年に建立された中華風建築物である。日月潭を見下ろせる絶景ポイントのため多くのランナーが完全に立ち止まり、記念撮影タイムとなる。我々ペーサーは、即席カメラマンとなり、ランナー達の撮影を手伝い、2分ほどの小休止となる。こういう緩い感覚は非常に楽し



文武廟



焼き長餅に群がるランナー

い。7 K 過ぎに二度目の給水、この際トイレに寄ろうかと考えたが、長蛇の列にで諦めると、南投女子が「次のエイドの近くには、公衆トイレがあるのでそこで用を足せばタイムロスが防げる」というアドバイスを頂戴し、しばし我慢をして先を進む。10K 過ぎで公衆トイレに駆け込み、私設のエイドから水をもらう。時間的に焦ることなく、給水とトイレを「満喫」できることに小確幸を感じる。10K は1時間13分台で通過、この5 K は小休憩もあったため1キロ平均7分半以上もかかる。エイドに関しては驚くほどのものは無かったが、網で焼いた長餅にきな粉を塗した「きな粉餅」とひき肉団子スープは適度な甘さと塩気がランナーに優しく秀逸だった。

10K 以降は小刻みなアップダウンがあり、ペースを一定に保つのに苦労する。スタート地点から対岸に位置する伊達邵部落で12K 組はゴールとなる。彼らはここで水や完走証をもらった後、遊覧船で対岸のスタート地点へ戻る。15K は1時間47分台で通過、この5 K もキロ平均7分であったが、ペースが一定しないため予想以上に疲労を感じる。GPS 機能付の時計は、当初想定していたキロ7分半に設定し、同ペースより30秒以上誤差が出ると警告する設定にしていたため、ペースの乱れで、頻繁に警告モードが作動し、電



地獄坂

池の消耗が激しくなり、18K 地点で電池切れのアクシデントに見舞われた。そのため後半10K は南投・基隆女子にその都度ペースを尋ねる必要に駆られ、彼女らへの依存をさらに深めることになった。

飲みすぎ、食べすぎ? のせいか20キロ過ぎに二回目のトイレ休憩に立ち寄った後のコースは湖から離れ、ビンロウが生い茂る台湾中南部の山村風景になり、台湾の田舎を感じる。数は少なかったが桜も垣間見えた。25K を通過し、42K とコースが別れる所で、標高100M を稼ぐことになる3 K の急坂が始まる。この坂では、南投女子の指示で時間調整のため歩くことにしたが、この辺りでは、ほとんどのランナーが歩きだしており、加油! などと声を掛け合いながら登っていく。すると、周囲とは明らかに足取りの違うランナーが背後からあっという間に我々を追い抜いていく。フル参加の健脚ランナーと330のペーサーであり、彼らから「君たちは345ペーサーは、まだ速すぎるよ」との指摘を受けて更にペースダウン、最後のエイドでは立ち止まり、ボランティアのおばさんたちと世間話に興じる。この辺のキロ平均は15分以上要していたはずである。

坂を登り切った辺りで、看護婦の基隆女子は、足を吊ったランナーを見つけ、すぐに駆け寄り処



台湾中部の山村風景



最後のエイド、台湾バナナで補給



28K 地点、カメラマンに要求に応じる



中学生による演奏が心地よい

置にあたる。しばしば、ロードレースで看護ボランティアもしているようで手際が良い。筆者も急造の看護助手となり、お手伝いをする。その直後に、素人？カメラマンの要求に応じて我々3人はジャンプをしたりポーズを決めるスナップを数枚撮ってもらう。これらの写真は無料でダウンロードさせてもらった。

トンネルを抜け、下り坂に入りゴールの会場が見えると「こんなに楽しめたレースが終わってしまうのか」と感傷的になる。先ほどの「足吊りランナー」は、下り坂で元気になったのか、突然下り坂をダッシュで駆け下りていった。

我々345チームも公式タイムが3時間40分を過ぎたことを確認し、最後は仲良く？3人で手をつなぎ涙こそないが感動のゴールラインを超えた。

5. レース後の雑感

本レースは、セミプロレベルのランナーは皆無だと思っていたが、42Kの優勝者は、ケニア籍の Thomas Matheka Muli で優勝タイムは2時間50分台であった。台湾で賞金のあるレースには、かなりの割合でケニア人が上位を占める。検索してみると同人は昨秋以降、台湾でほぼ毎月レースに出ており、2018年11月の彰化県田中マラソン、



ペーサーシャツ、記録証明書、感謝状等

12月の花蓮県太平洋マラソンで優勝したほか、今年2月の高雄マラソンでも7位に入賞するなど、賞金レースを転戦しているようである。

さて、今レースの評価である。台湾における代表的なランニングポータルサイトである「運動筆記 (Sports Note)」での評点は、142人の評価を受け、5点満点で4.4点を獲得している（ちなみに台湾で最大規模の台北マラソンは3.7点）。

参加者が満足した点は、風景、快適な気候と爽やかな空気、熱心なボランティア、サオ族と関係

の深い鹿をデザインに使ったお洒落な完走メダル等が挙げられていた。筆者にとっては、ほとんどのレースが、記録優先であり、レース中の撮影、飲食は最低限に抑えるのが常であった。しかし、今回のレースは、先を急がず練習ペースで走れたので余裕をもって、撮影、飲食、他ランナーとの会話を堪能できた。ペーサーという仕事柄、他のランナーに注目もされたが、これだけ、のんびりとした気持ちで楽しみながらのランは初めてであり、ランニングを通じての交流を楽しむにはペースメーカーの仕事は最適なのではないかと思った次第であった。

今回は、桜の開花には少し早い季節だったのが少々悔やまれたが、同地では毎年、秋真っ盛りの10月下旬にもレースが開催されているところ、秋の日月潭を見たいという気持ちが強くなっており、本年度秋レースへの参加、それもペーサーとしての応募を画策をすることになるであろう。日月潭のレース、そしてペーサーという役割は、自信を持って周囲に薦めたいイベントであることを実感できたレースであった。

謝謝日月潭！感謝配速員！