

風を起こす <第29回>

楽しむ勇氣！

トレイルランナー
(元群馬県職員)

鏑木 毅さん

あえて茨の道を選ぶなど、他人には理解できないかもしれない。「なぜ、そこまでして？」
——それでも、当人からすればその道しかなかった。「運命」なのか「性」なのか…。

世界最高峰のレースで
日本人初の表彰台に

ヨーロッパアルプスの最高峰・モンブラン。標高4810mを取り巻く山岳地帯をフィールドに、毎年8月、世界最大のトレイルランニング(トレイルラン)レース「ウルトラトレイル・デュ・モンブラン」が開催される。トレイルランとは、山野を舞台に行われるマラソン競技で、クロスカントリーと異なり、水や食料、救急・遭難用具など約10kgの装備を背負って走る。

「ウルトラトレイル・デュ・モンブラン」では、厳しい参加条件をクリアしたトップラ

ンナーが、世界中から集結する。コースは全長169km。標高1500mから2500mまで10座の山頂を越え、累計高低差は9600mに及ぶ。

スタート地点は第1回冬季オリンピックの開催地でもあるフランス・シャモニー。号砲を合図にランナーたちが一斉に走り出す。陽が落ちればヘッドライトを頼りに、暗い山道を駆け抜ける。20時間以上一睡もせずに、急峻な山を越え、谷を越えて走る。肉体的にはもちろんのこと、精神的にも並外れた強靱さがなければゴールへは辿り着けない。選ばれしランナーたちが自らの限界をかけて挑むレースで、2009年、日本人として



[かぶらきつよし]
1968年、群馬県桐生市出身。早稲田大学卒業後、群馬県に入庁。土木事務所を振り出しに総務部人事課、企画部地域整備課、全国都市緑化フェア事務局、県土整備部都市計画課に配属。
トレイルランとの出会いは1996年。翌年、地元で開催された「山田昇記念杯登山競争大会」で優勝。2005年には国内三大レースを制覇した。2009年3月末に群馬県を退職し、プロのトレイルランナーに転向。海外のレースでも数々の入賞を果たしている。2012年、日本初の100マイルレース「ウルトラトレイル・マウントフジ」で実行委員長を務めたほか、全国各地でレースプロデュースにも携わる。観光庁スポーツ観光マイスターでもある。
鏑木毅オフィシャルウェブサイト
<http://trailrunningworld.jp/>

初めて表彰台に上ったのが鏑木毅さんである。並み居る世界の強豪たちを抑え、見事3位に入賞。その闘いの模様は、NHK・BSのドキュメンタリー番組『激走モンブラ

ン!」でも放送されている。

こんな面白い世界があったのか!

鏑木さんが陸上を始めたのは中学2年の時だった。芽が出なかった野球部を退部後、陸上部に途中入部。水が合ったのか練習にも前向きに取り組めるようになり、中学3年の時には県大会の3000m走で準優勝した。

高校では顧問の先生の影響で「箱根駅伝」という大きな目標ができた。それは、頑張っって手を伸ばせばつかむことができる夢だと思っっていた。だが、その壁は想像以上に高く、厚いものだった。二浪の末、早稲田大学に合格、念願の競走部に入れたはいいが、身体故障もあり、努力もむなしくその夢が叶えられることはなかった。



「ウルトラトレイル・デュ・モンブラン」ではフランス、スイス、イタリアの国境を越える。8月のヨーロッパは夏時間で日の入りが遅いとはいえ、日が沈めばあたりは真っ暗闇。深夜にアルプスの峠を2つ越え、3つ目の峠でようやく厳しかった夜が明けてくる。朝日に映し出された山頂は、肌に突き刺さるような空気の中ではより一層輝きを増す

失意のまま地元に戻った鏑木さんは、群馬県に入庁した。転機は28歳の時に訪れる。

総務部人事課にいた頃、ある回覧物に目にとまった。それは地元で開催されたトレイルランニングの大会を伝える新聞記事だった。

「トレイルランニング」——初めて聞く言葉に心がざわついた。

「ランニングと登山が一度にできる競技? そんなものがあるのかと」

両親の影響で登山もたしなんでいた鏑木さんにとって、それは衝撃だった。「自分もやってみよう!」——そう思ったものの、体重は80kgを優に超えている。箱根駅伝をあきらめて以降の不摂生な生活は、そのまま身体に反映されていた。出場を目指してトレーニングを始めてみるも、なまっただけで身体では、わずかな距離を走っただけで息が上がった。

「自分の頭の中には、学生時代の20kmでも30kmでも飛び跳ねるように走っていた感覚があるのに、実際には全然走れない。そのギャップに愕然としました」

トレイルランニングと減量を始めておよそ半年後、鏑木さんはあの新聞記事で見たトレイルランレース「山田昇記念杯登山競争大会」のスタートラインに立った。

初っ端はじまからの登りコースに「出なければよかった:」と後悔した。だが、大きな山を越え、小刻みなアップダウンの山道を走るうちに、五感が研ぎ澄まされていくのを感じた。鳥のさえずり、森の甘い香り、風のそよぎ——走ることでより一層山に集中でき、登山とはまた違った景色が見えてきた。

コース終盤は長い下り坂が続く。鏑木さんは軽快に走りながら、その魅力にぐいぐい引き込まれていった——「何なんだ、この面白さは!」。起伏に富んだ道を、自分の身体をよじつたりスイングさせたりしながら駆け下りていく。スノボやサーフィンにも似たその感覚に夢中になった。

スタート直後は先行ランナーの後塵を拝していたものの、気がつけば先頭で皆を引っ張っていた。そのまま1番でゴール。初出場が初優勝を飾った。

「ゴールした瞬間、目の前がパッと開けていくのを感じました。あー、俺がやりたかったことはこれだったんだ! 人生の新たな目標が見つかったと。それが何よりも嬉しかったですね」

山の天候は変わりやすく、時には濃い霧に包まれることも。険しい山道では身体への負担を減らすためストックを使う



「公務員ランナー」とトップの苦悩

その日を境に生活は一変した。平日は早起きして、自宅から群馬県庁まで片道約10kmをランニングで通勤する。昼休みは庁舎内でトレーニング。地上33階、地下3階建ての非常階段をひたすら昇って降りる。帰路のランニングも、定時で帰れる日は遠回りして30km走った。そして、週末になると取り憑かれたように山へ向かう。

そのエネルギーは仕事にも向けられた。新しい企画を考える、アイデアを出す…ポジティブな姿勢で取り組むと、仕事がどんどん面白くなってきた。

「人間って、生きがいがあるとエネルギー量全体が増えるのかもしれない。私はそうでした。トレイルランに出合ってからというもの、公私ともに歯車がうまく回り始め、ストレスも感じなくなりました。人間って、

こんなにも変われるのかと思いましたね」

レースへの出場は年を追うごとに増え、国内ではほとんど負け無しだった。2003年からは海外のレースにも出場、ウルトラトレイル・デュ・モンブランでは2007年の12位から4位、3位と順位を上げていった。「トレイルランナー・鏑木毅」の名は広く知れ渡り、国内第一人者と称されるまでになった。

だが、公務員とトップランナーの両立は、壮絶な時間との闘いでもあった。地域整備課、都市計画課と本庁で勤務する中で、残業は避けて通れない。とりわけ予算や議会の時期は深夜の帰宅も珍しくなかった。

「それでも、両立したい」という強い思いがありました」

とは言っても、海外遠征となると長期で休むことになる。いくら一生懸命仕事をし



下りが得意な鏑木さん。変化のある山道を身体をよじったり、スイングさせたりしながら、軽快に駆け下りていく

ていても、長く席を空けておくわけにもいかず、調整には苦労した。そんな中でもありがたかったのは職場のサポートだった。

「応援してくれた同僚たち、行ってこい！」と背中を押してくれた所属長には、今でも感謝しています」

35歳を過ぎた頃「退職」の言葉が頭に浮かぶようになったのは、「マイナーなこの競技を盛り上げていきたい」「もつと海外のレースに挑戦したい」との思いからだ。フリーな立場で思う存分にチャレンジしたい。そう思ったものの、安定した生活を捨て、自分の保障すらない道を選ぶ決心はそう簡単にはつけられない。

「退職すべきか、それとも両立していくべきか」——その狭間で気持ちは揺れ続けた。「プロのトレイルランナーとして挑戦できるのは今しかない。人生は一度きりだし、死ぬ間際に後悔するような人生にはしたくない」——40歳という節目を前に、その思いはますます膨らんでいった。

「最後は妻の一言でした。妻が反対したら退職しないつもりでしたが、やってみたら」と言ってくれた。妻自身も悩んだ末の決断だったと思います。私の中のジレンマを一番身近で感じ、この人は挑戦しなければ気が済まない性分」と理解し、覚悟を決めてくれました」

奥様が専業主婦だったとあらば、なおさらのことだろう。結局5年近く考えあぐね、40歳で群馬県庁を退職した。



ゴールとなるフランスのシャモニーに戻ってくると、大勢の観衆たちから温かな声援と惜しみない拍手が送られた

仕事は変われども、 地域を盛り上げていきたい

「プロ」と言っても、トレイルランは賞金で食べていけないマイナースポーツであるため、スポンサーからの協賛金が収入の柱となる。鏑木さんはその実績から退職前に協賛を取り付けていたが、基本的に単年度契

約。契約が更新される保障はどこにもない。

「しかも退職した2009年はリーマン・ショックで景気はどん底でしたから、不安なスタートではありません」

協賛金以外にはトレイルランのレースプロデュースや講演、執筆などが収入源となる。海外のレースに出場して得たノウハウを日本に持ち帰り、伝授するのも使命だ。

国内の競技人口は年々右肩上がり。「ランニングブームの影響だけでなく、ストレス社会の影響もあるのではないかと、鏑木さんは分析する。

「ランナーには働き盛りの40代が多いのですが、のめり込む人に限って仕事もハードです。デスクワークで頭の疲労だけが溜まってしまおうと身体とのバランスを崩しがちなことで、身体も頭と同じくらい疲労させることがストレス解消になるんだと思います」

自然の中での競技だが、いや、自然の中であるがゆえに「トレイルランは都会人の競技」なのだという。

「世界のレースを回って感じるのは、日本はトレイルランのフィールドとして、とても素晴らしいということです。森林率7割は先進国トップクラスで、都市圏からのアクセスもよく、四季がはっきりしている。私は世界一のフィールドだと思っています」

鏑木さんが全国の地方自治体でレースプロデュースする際、テーマにしているのは「地域振興」だ。

「県職員時代、自分が関わった地域振興

策で地域がよくなったり、人々が喜ぶ姿を見たことが原体験になっています。仕事は変われども、この競技を通して日本中の地域を盛り上げていきたい」

瞬間的に人が押し寄せるロードレースと違って、トレイルランレースは登山と同様、年間を通して人が訪れる。山という地域資源さえあればOK。どんな過疎地でも立派なフィールドになる。レースの前夜祭や、レース中に飲み物や食べ物を補給するエイド・ステーションで、地元の産物を提供すればPRにもなるだろう。トレイルランレースは、恒常的に交流人口を増やすにはもってこいのツールなのだ。

好きなものは、好きなんだ

鏑木さんのアスリートとしての目標は、「50歳までは現役にこだわらず、海外のレースで上位入賞すること」。

「肉体的に老いていくなかで、いかに高いモチベーションをキープできるか。それは自分自身に対する挑戦であり、ロマンです。サッカーの三浦知良選手みたいに、あの歳でよくやっつるよな」と言われるような存在になりたい」

だから、46歳となった現在も1日10時間山中を走るような過酷なトレイルランニングを行う。その成果もあってスタミナ的には問題ないのだが、脚力の衰えはいやでも感じざるを得ない。レースでは急勾配の山道を駆け上がるため、脚力の衰えは致命的。それを補



『トレイルランナー 鍋木 毅』
(鍋木毅著、ランナーズ刊、2008年)

『アルプスを越えろ！ 激走100マイル——世界一過酷なトレイルラン』(鍋木毅著、新潮社刊、2013年)



レースプロデュースや講演などでも活躍している鍋木さん。
「役所での15年がなければ、できなかったことはたくさんあります。公務員としての経験は今すごく生きています」

うためのトレーニングを研究するのも、第一人者の使命だ。自らが先駆者として、道を切り拓いていかねばならない。

「まっさらな道にレールを敷いていく作業は、苦痛を伴うこともあります。でも、物は考えようで、前例が無いからこそワクワクすることもできる」

プロに転向して以降、食事の管理に加え、身体のケアには以前にも増してお金と時間をかけるようになった。

「プロになるにあたり一番心配したのは、山を走ることが仕事になった時、重荷になるんじゃないかということでした。でも、好きなことは仕事だろうが何だろうが好きなんです。そこは人間、変わらないんだということがわかりました」

トレイルランを始めて数年間は、箱根駅伝の屈辱をバネにしていた部分もあったが、今は山を走ることが純粋に楽しんでいる。

「山を走っている時が一番輝いていられるし、山を走っていないと自分が自分でいられませんから」

サインを求められた時、添える言葉は「楽しむ勇氣」。そこには「あえて苦しい状況を楽しむんだ」という鍋木さんの覚悟が見える。重荷を背負い20時間以上も山中を走り続けるレースでは、意識が朦朧とし過去の出来事が走馬燈のように浮かぶ。心身共に極限の状態にあっても「こんな自然の中を走れるなんてありがたい」「人生の難問を解決する良い機会だ」と考え、楽しもうと努力する。

「苦しい時にネガティブな発想をすると、身体もネガティブな反応しかしなくなりません。でも、ポジティブに考えると、身体の反応が良くなり、前に突き進む気力がわいてきて、自分の限界を超えることができるのです」

元来はネガティブなタイプだったが、トレイルランに出合ってから、頭の中に浮かんだネガティブな発想を疑う習慣がついた。「これは本当に嫌なことなのだろうか?」「ちょっと我慢すれば良い方向に転換していくのではないか?」と。楽しむことは結果につながり、また楽しくなって結果が出る。ネガティブをポジティブに変える力が、その第一歩となる。

役所を退職する際、リスクはいくらでも思い浮かんだ。だが、鍋木さんは究極のポジティブシンキングで、明るい未来を信じることにした。



「この先どうなるかわかりませんが、不安は常にあります。強い信念と使命感をもって選んだ道ですが、本当にこの選択が良かったのかどうか。それは人生が終わる瞬間まで、わからないでしょうね」

44歳の時、結婚15年目にして第一子に恵まれた。我が子が成人するまで、まだまだ先は長い。「トレイルランナー・鍋木毅」の挑戦はこれからも続く。

(取材／ライター 更田沙良)

※記事中の写真はすべて©柏倉陽介・藤巻翔・亀田正人