ウッディチキン／岡山例会

『例会レポート 172』

日　程	2023 年4月 12 日(水)
会　場	岡山国際交流センター
参加者数	約 137 名　内県外 29 名
講演会内容	17 時 30 分～ 受付開始 18 時 30 分～ 山岳アスリート 望月将梧氏 「限界の先の未来へ！」
親睦会	21:00～　近くの居酒屋

ウッディキチン事務局

文章・写真提供／向井　健介

http://woodychicken.com　　info@woodychicken.com

講演：テーマ　「限界の先の未来へ」　挑戦から学んだこと・・・

講師　望月将梧氏　　山岳アスリート

＜望月将悟氏プロフィール＞ 1977 年生まれ静岡県静岡市出身、在住。静岡市消防局勤務で消防士と山岳救助隊員を兼務。2006 年、北丹沢 12 時間山岳耐久レース優勝。09 年 OSJ トレイルレースシリーズ総合チャンピオン。2 年に一度開催されるトランスジャパンアルプスレースを 10 年から 16 年まで 4 連覇中で、16 年大会では史上初の 5 日以内ゴールを達成。山岳適応力や何日にもわたる持久力が問われる山岳レースで圧倒的な力を誇る。17 年には単独で静岡市境を 5 日間で一周するチャレンジを行うなど、冒険的な山行にも取り組んでいる。

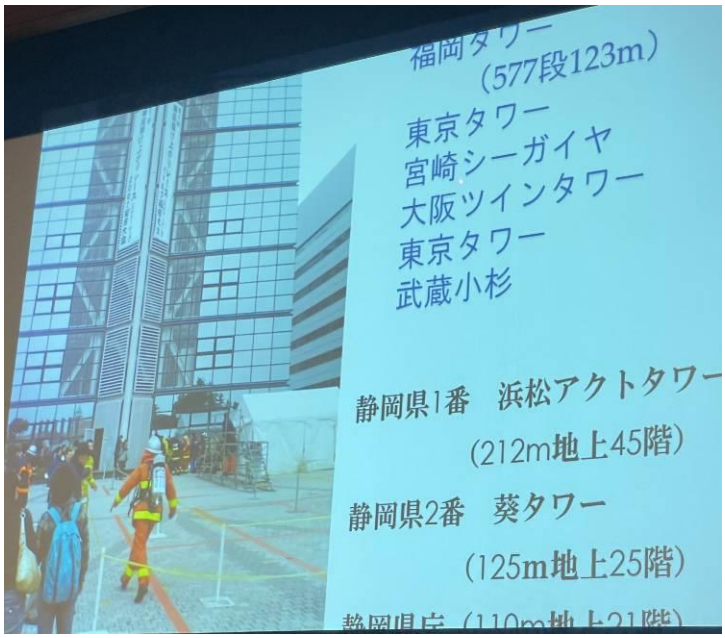
自己紹介
職業　静岡市消防局千代田消防署しずはた出張所　山岳救助隊
内容　火災、火災予防、救急などの災害対応
　　静岡市内全域山岳事故・遭難の際には山岳救助隊にて活動
出身　静岡市葵区井川出身
　　大井川の上流部・山に囲まれた20世帯ほどの小さな集落、幼稚園・小学校・中学校まで井川で育つ。
　　同級生12名
母校　静岡県立静岡工業高等学校　機械科卒

山岳遭難　年間約 3,000 人（内　視野・行方不明者 300 人）
2013 年以降の発生件数、役 2000 件以上という多発状況が続いています。
都道府県発生状況　長野・北海道・東京・静岡
遭難者のうち 40 歳以上が 78%　60 歳以上が 50%を占める

子供のころの家の手伝い
お茶の葉の刈り取りや運搬
手伝い　⇒　自分のためになる　⇒　喜ばれる（頼りにされる）　⇒　嬉しい　⇒　楽しい

在来野菜・・・とは、昔からその地域で守り育てられてきた、昔ながらの野菜や作物を「在来野菜」と言います。葵区だけでも 100 種類はあると言われています。これからも守っていきたい・・・ですし、危険な植物や自然を知るいいきっかけとなります。

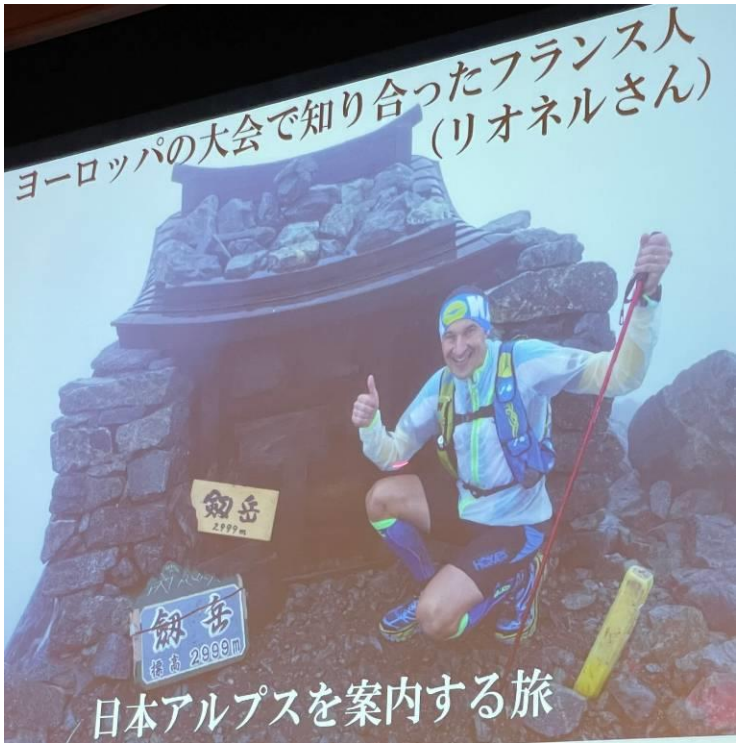
走るきっかけ・・・先輩の登山を誘われたのがきっかけです。山の景色と自分の歩いた道を振り返ったときに、とてつもない距離を進んでいたことに気づく・・・
20 歳の時に国体に参加・・・・山岳競技の静岡代表に・・・

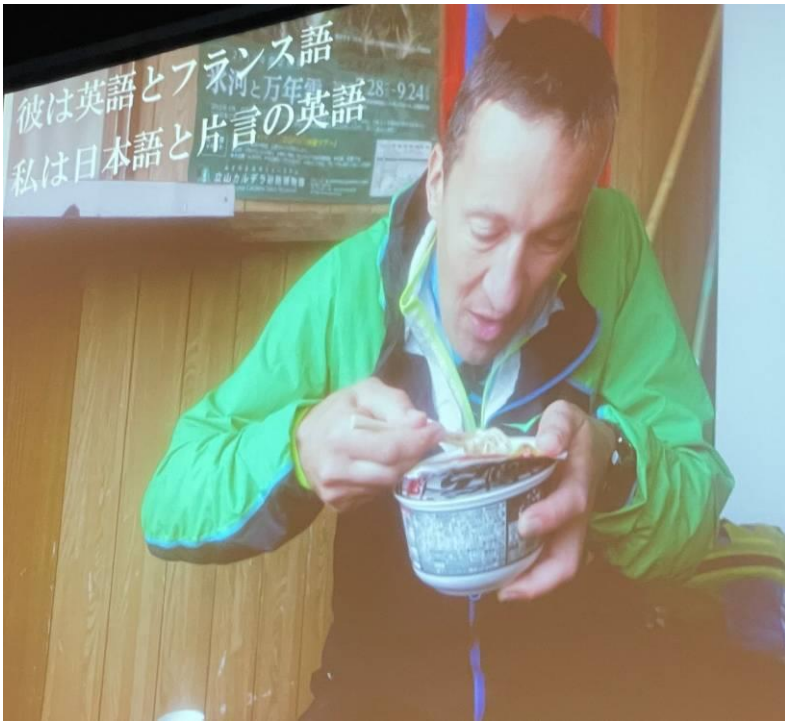


とにかくやりたいと思ったことは何でもチャレンジ

・失敗なんて怖くない（自分の場合は勝負に負けただけととらえてる）

・発見がある　・出会いがある　・経験になる　・いつかは役に立つ　・すべてが自分のためにな





「目的」が一緒なら言葉が通じなくても大丈夫！

大切なのは相手が何を言いたいのか。自分が何を言いたいのか、思いやることだと感じました。
わかろうとする気持ちが大切。

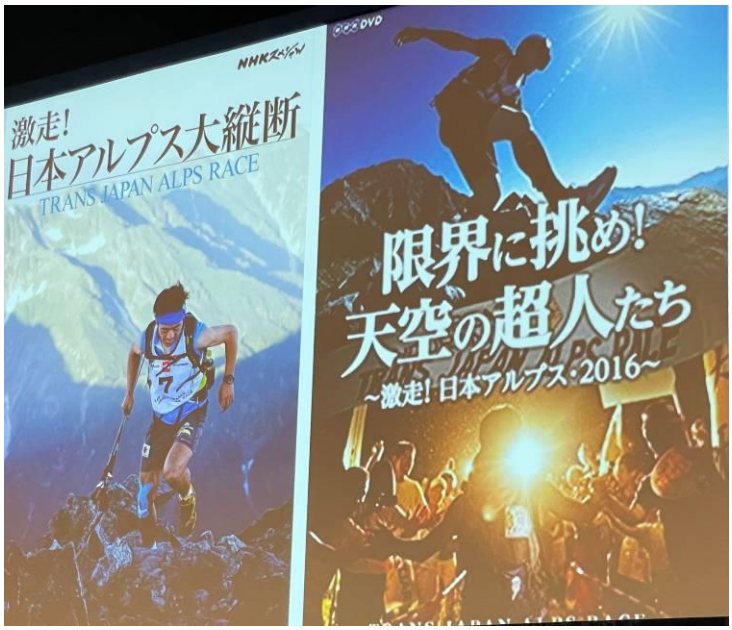
最近一番いいなと思うことは「出逢い」

・チャレンジすることでたくさんの人達との出逢いがあった。
いろんな職種や考え方の違う人たちとの出逢いで、新たな世界を知れる。

なんでこんな変わったことをするのか

・とにかくいろんなことをやってみたい！
・チャレンジすることで自分の弱いところや、人より優れているとこがわかる。体なのか？精神力なのか？
・失敗も成功もすべてが自分のため！
・誰もやらないようなこと、やりたくないようなことをするのはワクワクする。
何よりも・・・山に登ること・走ること・自然が大好きだから！

トランスジャパンアルプスレース　１週間以内に 415km！



登山者が普通に歩いたら

・1 日15km歩いて、27 日かかる計算になります。

・距離 415km　静岡⇒東京（直線距離 146km×2）⇒静岡⇒神奈川（直線距離 100km）

・累積標高差は 27000m　　富士市の田子の浦（海抜 0m）をスタートして富士山の山頂 3776mの往復を 7 日間続けると、27000m(笑)

トランスジャパンアルプスレースの歴史

・第 1 回大会　　2002 年に初開催　　参加者 4 名のうち完走者 1 名

・2022 年に 10 回目が開催されました（2 年に 1 度の開催）

・現在はトレランブームやファストパッキング、登山人気などで 2014 年以降は定員の 30 名を超える応募があります。

・2022 年は、30 名の挑戦者がゴールを目指して、20 名が完走しました。

書類選考通過者は、選考会が 7 月にあります。（本大会の 1 か月前）

前回は、59 名の書類選考通過者がありました。

1 泊 2 日のミニトランス（南アルプス北部　市ノ瀬）

長野県駒ケ根をスタートして地蔵尾根、仙丈岳を登頂し仙塩尾根、両股小屋にてツェルトにてビバーグ、翌朝再度、仙塩尾根～仙丈岳～北沢峠～戸台

①ツエルトの張り方　　②ラインオリエンテーリング（地図読み）　　③筆記試験　登山常識

これらを踏まえて選考して 30 名に絞られます。

リュックの中身は？

・大会事務局から指定された必須装備品　27 品目

（雨具・ヘッドライト・レスキューシート・テント・シュラフ・食料・登山計画書・防寒具・手袋・防止・コンパス・地図・携帯電話など）

・衣食住をすべて背負って山を超え谷を降り、舗装道路を進み続ける

・背負っているリュックの重さは約5kg～7kg

・7 日間で必要なもの（食料・水以外）はすべて自分の背中

ルール

・誰からのサポートも受けてはいけません

・山小屋に泊まってはいけません

・山小屋で買い物してはいけません（2020 年からルール改正してこうなりました）

・ゴールしても賞金も商品もありません

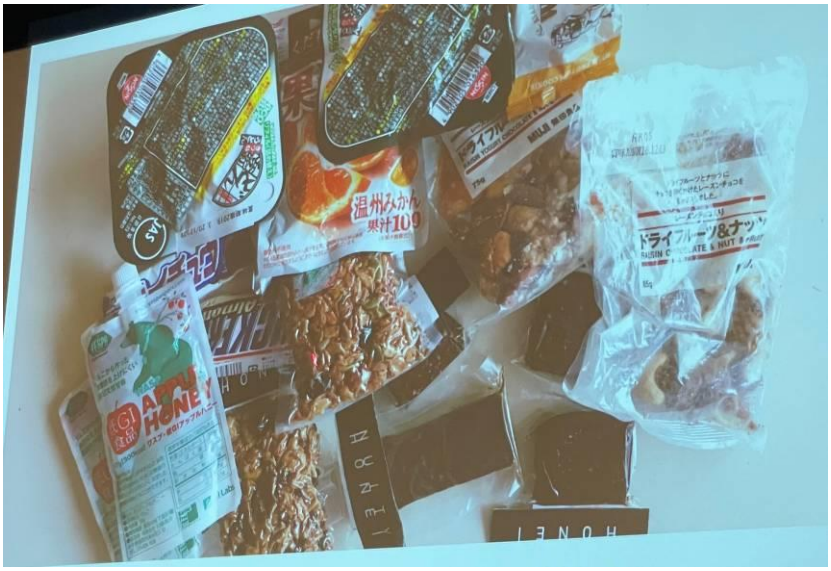
2018 年に参加したときの目標　「無補給完走」

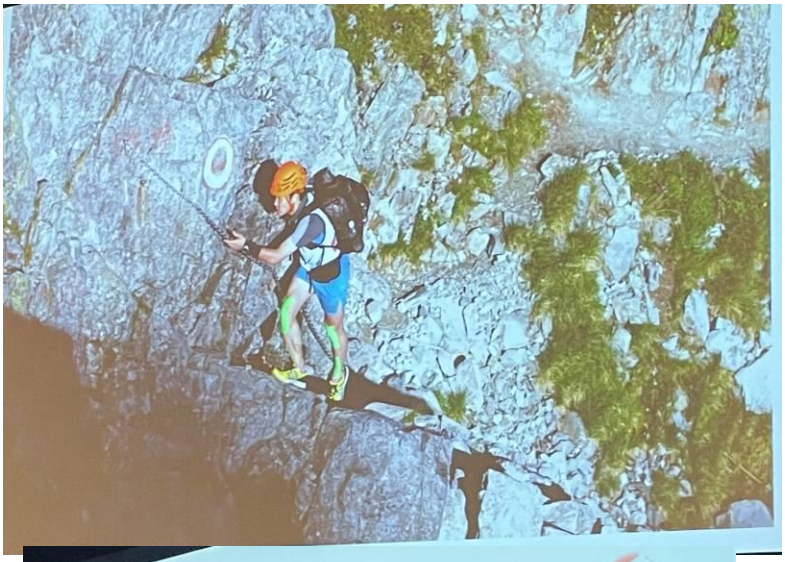
・スタートからゴールまで、食品の購入はしない

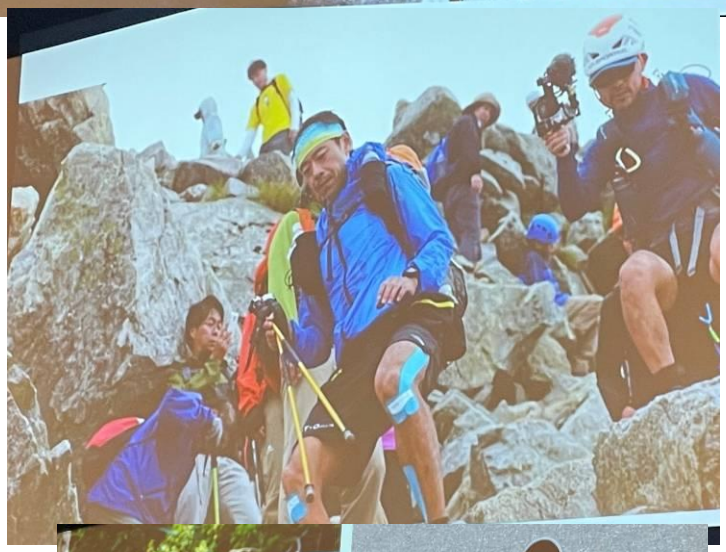
・水は沢か公共の水

・今までの目標は、優勝とか新記録とか連覇でした。

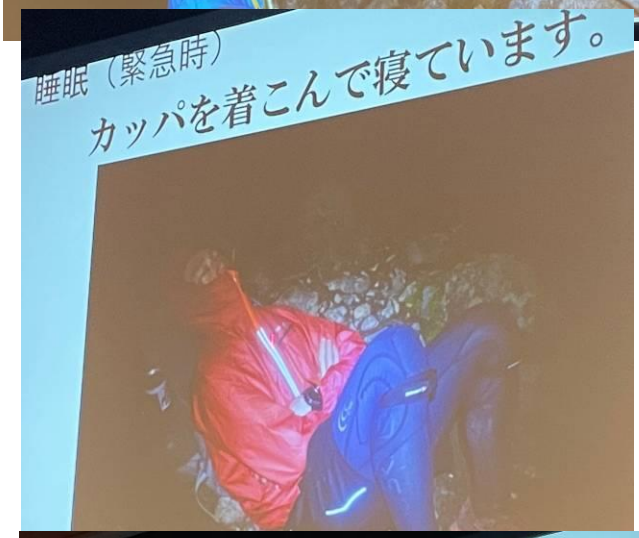
・毎回目標を立てないとやれない

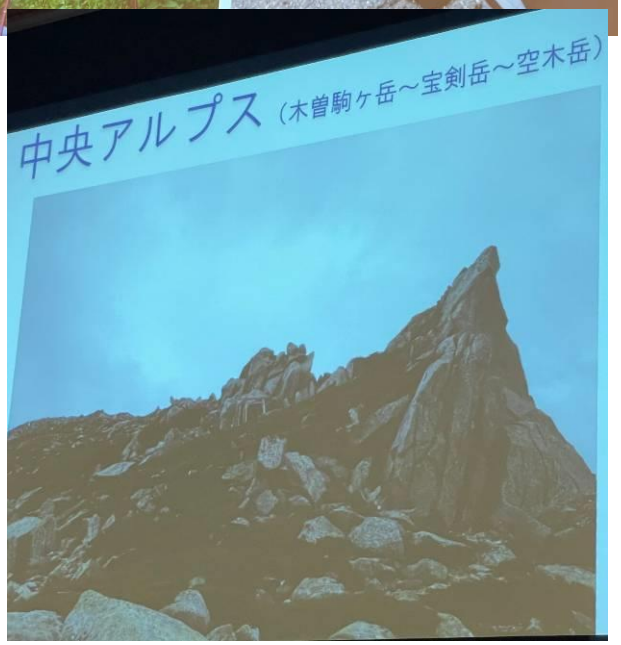


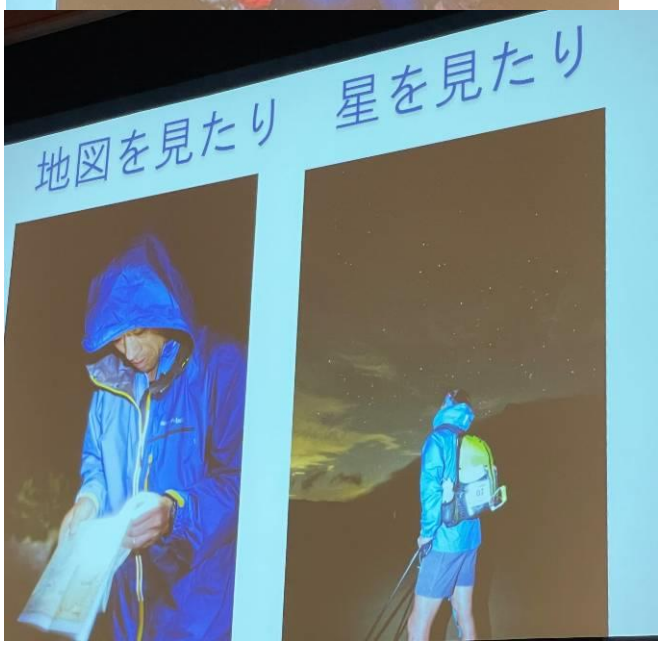


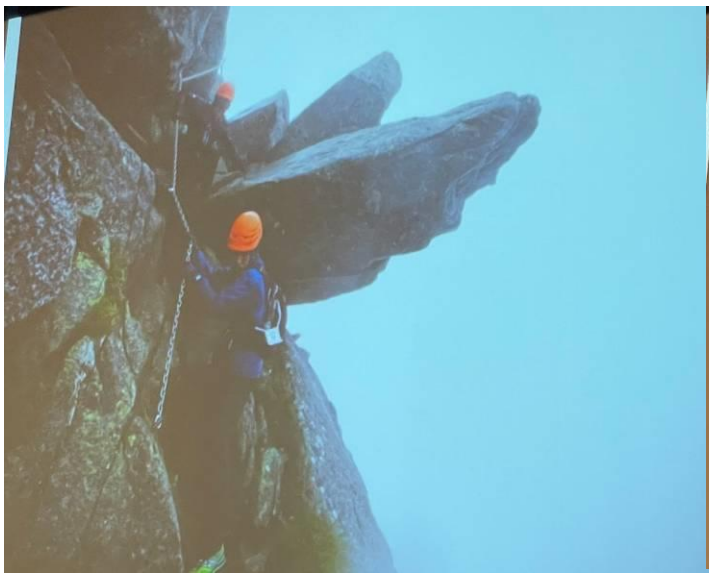


山木部
13


睡眠（緊急時）
カッパを着こんで寝ています。


中央アルプス（木曽駒ヶ岳～宝剣岳～空木岳）


地図を見たり　星を見たり

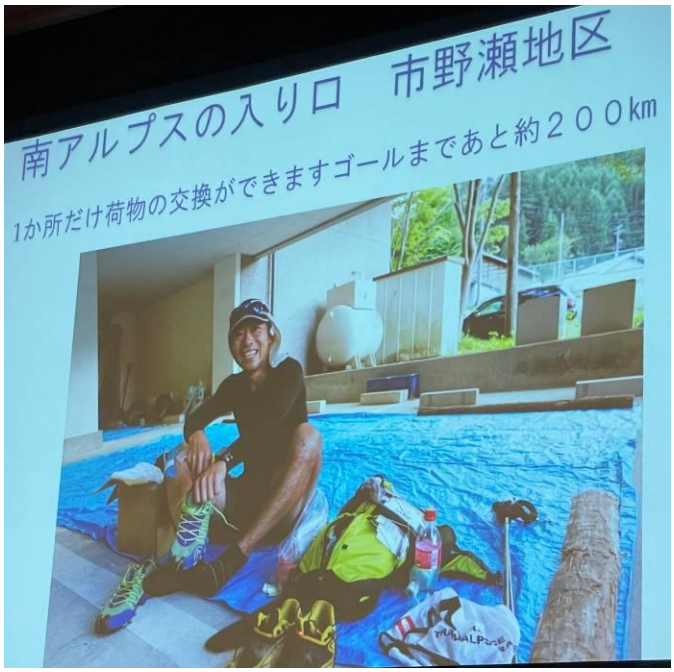


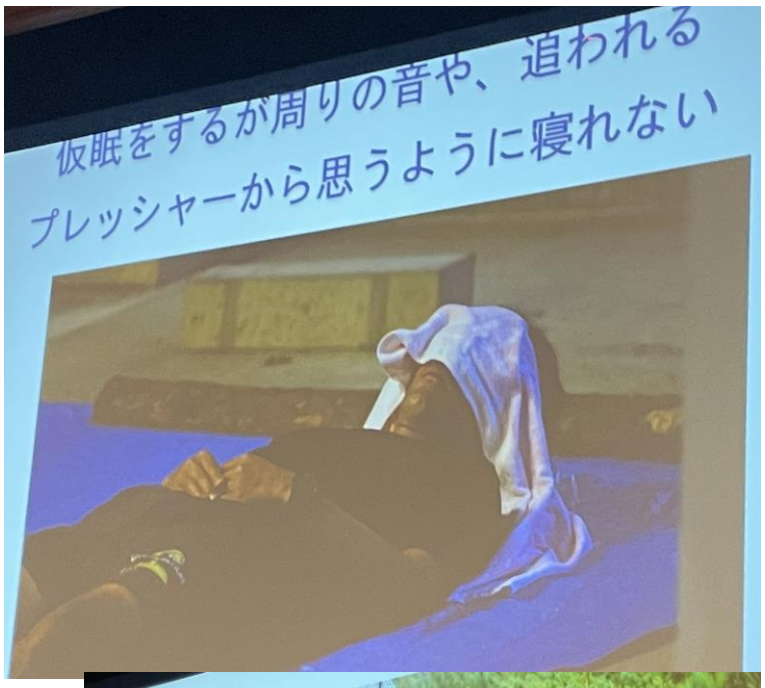
このレースのつらさ

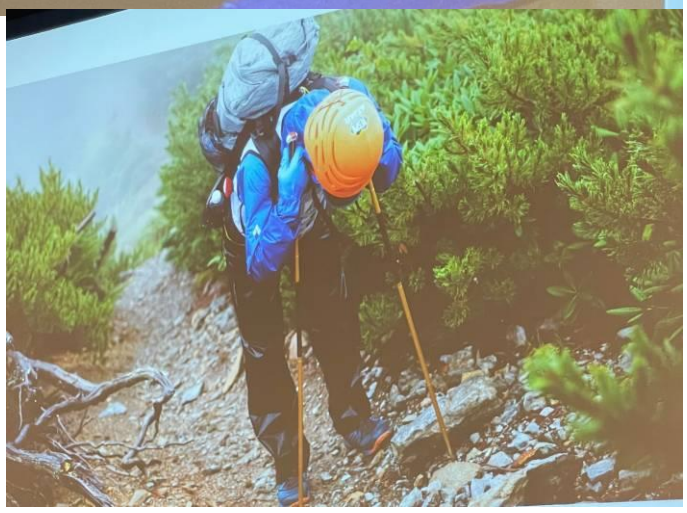
・睡眠不足　・走り、歩き通せるか？距離の不安　・気象条件の変化
・食料や水不足　・不測の事態　・自分へのプレッシャー（2 年間のそれ以上の思い）

このレースの面白さ

・自問自答　・絶景　・応援者の有難い言葉　・縦走してきたコースを振り返り、やればできる！自信につながる
・身体の変化　・無理なことが無理でなくなっていくこと　・達成感　・応援力を身をもって感じられること







幻聴・幻覚

・石ころがお財布に見える　・切り株や大きな石が顔に見える　・人がいないのに似都が見える
・仮眠して起きたら、コースを間違え逆走してしまう　・ずーっと話し声が聞こえる

精神的、肉体的に限界

・優勝や連覇、ゴールするとか、415km先の目標はとてつもなく大きく、体調不良や体力の限界に近づくと、無理な感じが（自分にはできない）強くなってくる。
・自然界が相手なので天気の悪や、暑さ、寒さ、予測不可能なことが次から次へとやってくる。

目標を近くのものに置き換えた

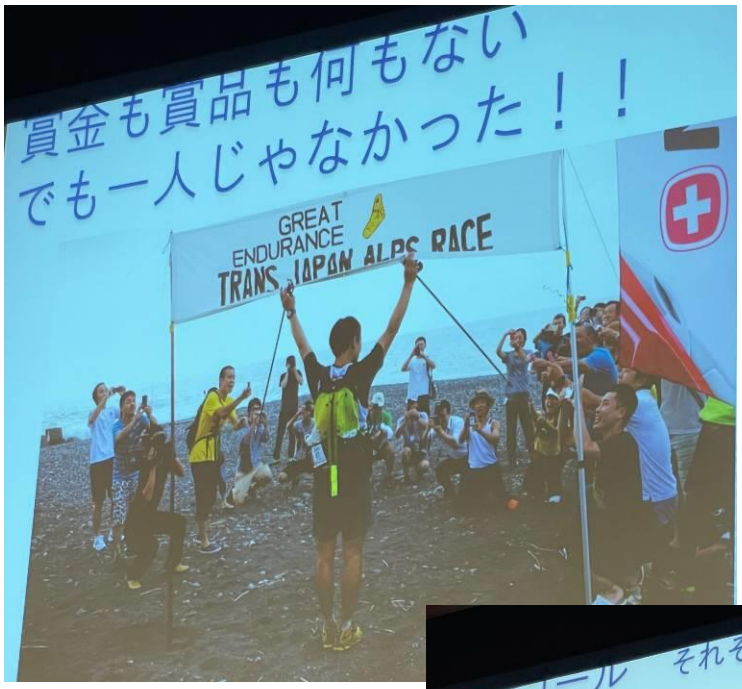
・この山を超えたらパン屋がある！のを思い出し、そのパンを食べたくてを目標にした。
大きな目標ではなく近くの目標に切り替え、一つ一つ乗り越えていける気持ちになる。
・みんなの待つゴールへ笑顔で元気よく帰ろう！
・気持ちを切り替えることにより、山が見えるようになった。登山を始めたころの気持ちがよみがえってきた。

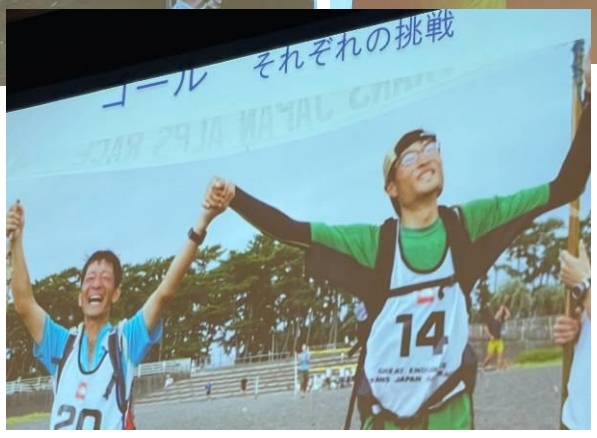
自然を受け入れる

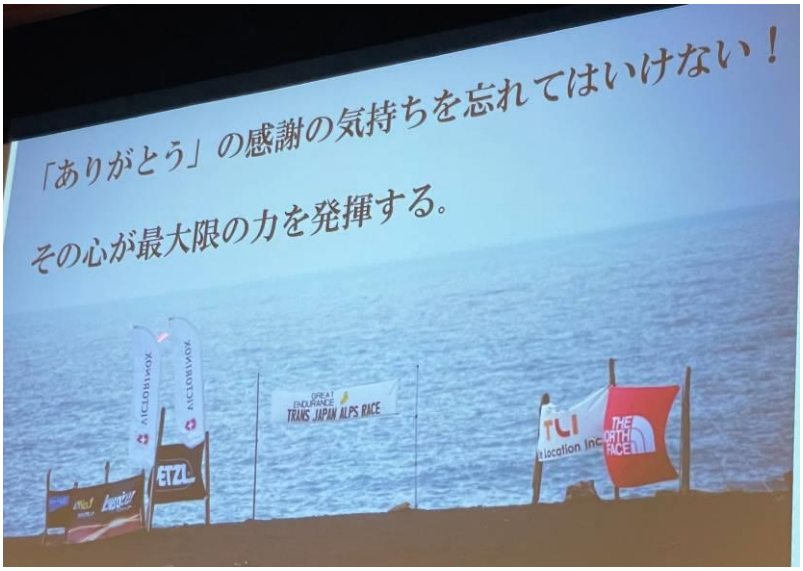
自然を受け入れると、大変なことも大変ではない。自分の為になると思ったら苦ではない。楽しさに変える。
すべては自分のためになる

応援力の強さ

もう何をしたって歩けない、走れないと何度も思った。でも応援してくれる人がいる、待っていてくれてる人がいる、その人の笑顔や顔が見れたら自然と力が湧いてきた。
誰からのサポートも受けられない大会ですが、「頑張れ！」の声援だけでもすごいパワーを引き出すことに気づく。







私が挑戦し続けてきて感じたこと

・いろんな挑戦をすることで、たくさんの方に出逢ったりライバルが出来たり、友達が出来た。そこから得られるパワーはすごい！

・感謝の気持ちを持つことで、限界以上の力を引き出すことができる。

・悩んでいても、進むことはできない。とにかく 1 歩踏み出す・・・

今年の目標は、海外レースへの参戦

・競い合いではなく、自分の納得いく走りや、感覚を見つけ出すための旅になったらいいなと思っています。

以上です。

懇親会

以上です。**ウッディ事務局　向井健介**