

たびラン 旅走 北海道

昨年夏 事務所パートナーに無理を言って 1 週間の休みを取った。感謝。
行き先は 北海道！

8 月 13 日(水) 5 時過ぎ起床。9km ジョグ。

仕事を早めに終え、米子空港 17 時 35 分発スカイマークに乗った。もちろん直行便。ご存じのように、今はもう米子・北海道便はない。

あっという間、19 時 30 分に新千歳空港に着いた。

この日はホテルで休むだけ。

8 月 14 日(木)、5 時 30 分起床。6 時 15 分～7 時ホテル周辺を 6km ジョグ。

早朝&北海道にもかかわらず、日差しはきつい。日陰を選んで走った。やはりすべてゆったり。道幅が広い。

10 時 00 分 レンタカー屋さんへ行き、旧式日産ノートを借りる。4 泊 5 日で 3 万円、安い。北海道だから燃費がいい。旧式だからアイドリングストップはもちろんないが、信号&渋滞が少ないので、あまり影響ない。全行程平均 20km/l を記録したのは驚いた。北海道旅行はレンタカーがいいかも。

この日は、富良野・^{ビエイ}美瑛の花畑を見て回った。

17 時 00 分、今日の宿は、^{ロクゴウ}麓郷 (=ドラマ「北の国から」で有名な地) にある「ふらりん」。

この「ふらりん」がとてもいい。1 泊 2 食 7000 円～8000 円だったと思うが、内容は充実 (←「豪華」

という意味ではない)。地元食材満載等々。飾らず気取らず、お客さんへの気持ちしっかり、まさに麓郷の宿という感じ。



美瑛 四季彩の丘

8 月 15 日(金) 5 時起床。5 時 30 分～7 時 20 分 15km ジョグ。

富良野の中に溶け込むように早朝ランを堪能した。かなり長時間走った勘定だが、そんな感覚はなかった。

走っている間ずっと霧雨。富良野は、北海道&内陸部だから、朝晩冷える。その



富良野 麓郷

上霧、手が冷たくて手袋を持ってこなかったことを後悔した。冬の厳しさは僕には想像もできないくらいだろう。心に刻まれている。この日は地元のジョガーと出会った。それも素朴な服装で。ああ、僕も以前あんな格好で走っていたなあ、などと思ってすれ違った。僕は「おはようございます」と言い、その人は会釈された。すれ違った

だけだが、よかった。麓郷で、ジョガー二人が出会った。いい朝になった。

そうそう、観光用ではないが、「ふらりん」の前のひまわり畑が素晴らしい。「中に入るな」と看板に書いてある。入る人がいるのだろう。

この日は、麓郷の森や五郎の「拾ってきた家」などを見学したが、前回来たときと同様（＝俗化していない）で、ほっとした。その後、釧路までドライブ、信号がないのでストレスなし。景色はもちろん GOOD!

17 時 00 分釧路駅前のホテルに着いた。夕食のために入った居酒屋の突き出しがなんと立派な毛ガニ（300 円）、旨くてボリュームもある。海のものを中心に注文したが、満足。海のものが旨い！

8 月 16 日(土) 5 時過ぎ起床。11km ジョグ。

ホテルから釧路川に出て、河口へ。眼前の海はもちろん太平洋。釧路港辺りを中心に走った。

この日は、海沿いを一路根室へ。この道中もなかなかよかった。

厚岸町にある愛冠岬^{アイカッブ}。車では行けない。進入禁止地点からは徒歩。1km～2km 行くと海。観光客はいない。エゾシカものんびり、そこそこに。崖下にも。危害を加えないことがわかるのか、僕が近づくのを拒まなかった。

納沙布岬^{ノサップ}。「北方領土返還」を求める地。肉眼で島が見える、すぐそこに。歴史的にも国際法上も日本の領土。ロシアが戦後実効支配、ロシアの人々が生活している。ロシアと日本の対話がもっともっと必要。互いを尊重しわかり合う、そういう姿勢がある相手とは胸襟を開いて話し合える。対話が決定的に足りない。



納沙布岬

さて本題に。日本最東端・納沙布岬の景色

は、素晴らしい。景色の素晴らしい所の多くは自然の厳しい所でもあるのだが。冬はきっとこの地も・・・。明日はこの地からスタートする。

今日の宿は、根室市役所近くの旅館。ここも質素な旅館。が、食事は GOOD! 毛ガニ・花咲ガニの旨いこと。その他の料理もちろん GOOD!

8月17日(日)5時半起床。0km ジョグ。

なぜ早朝ジョグ 0km か、それは今日が納沙布岬ハーマラソン当日だから。

根室市役所から午前8時バスに乗って出発、納沙布岬着、開会式。終了後さらにバスに乗ってスタート地点（廃校になった小学校）へ。ハーフ全員でも300余人の小さな大会。スタート地点にはあの川内雄輝選手が。誰とでも気さくに話をしていた。足が長い、身体が柔らかい。10時50分スタート。あっという間に遠ざかっていった。ひとり無謀にも付いていった人がいたが、ほどなく遅れていた。根室市役所までのワンウェイ。小刻みなアップダウンがスタミナを奪っていく。気温22℃曇りと絶好のコンディションにもかかわらず、タイムはよくなかった。最近ラストスパートはやめたので、走後が楽。閉会式後、川内選手が小学生たちの質問に答える時間が設けられたが、全力で「レース前はカレーライスしか食べません」などと言っていた。この日はレースを含め 25km ラン。

14時半帯広に向け出発。17時駅近ホテル着。夕食、ホテル近くの焼肉屋に入った。可もなく不可も無しといったところ。楽しい食事ではあった。



子どもの質問に答える川内雄輝選手

8月18日(月)5時起床。10km ジョグ。

帯広市街地をラン。六花亭本店は駅の近くにあった。

この日のメインは帯広を南下したところにある「紫竹^{シチク}ガーデン」。広い広い庭に様々な花が植えられている。花回廊のように調った植物園ではなく、自然が生かさ



というオーナー紫竹昭葉さんの願いがこめられている。

喫茶室でくつろいでいたところ、「どこから来られました」と庭を眺めていた、推定80歳の女性が話しかけてきた。その人こそ紫竹昭葉さんだった。「若い人が減ってね。どう

ぞ、北海道に渡ってらっしゃい。いい所ですよ」と移住を勧められた。穏やかで自然な振る舞いの人だった。

日が傾いてきたので、千歳のレンタカー屋さんへ。17時着。レンタカー屋さんに新千歳空港まで送ってもらった。空港で土産を買い食事をし、19時10分に飛び立ち、米子空港には21時10分に着いた。

米子はこの1週間天気がよくなかったらしいが、北海道は運良くほぼ晴れないし曇り。

ジョギングがプラスされたことで、北海道旅行がぐんと楽しいものになった。

