

Profile

と い たかし
消防士・
トレイルランナー **土井 陵さん**

2004年、文学部社会学科卒業。大阪市消防局に入局し、現在は警防部司令課で指令管制の班長任務にあたる。30歳を過ぎて始めたトレイルランニングで頭角をあらわし、2014年「ULTRA-TRAIL Mt.FUJI」で総合15位、日本人3位にランクイン。以降も国内外のさまざまなレースで、素晴らしい成績を挙げ、注目を集める。THE NORTH FACEアスリートチームメンバー。

日本で最も過酷な 山岳レースで 打ち出した大会新記録

富山県早月川河口をスタートし、ゴールの静岡県大浜海岸まで総距離415km、累積標高2万7000mの山岳を走り抜けるTJAR。レース中の食料、テントは自ら用意し、サポートは一切なく、すべて自分で完結させる。土井さんはこのハードなレースで大会記録を6時間も上回る、新記録の4日17時間33分で走破した。TJARの面白さを、「常識を超えるというが、誰もができないことに挑戦するところ」と語る。「準備が大切で、登山のように計画して装備します。自然の中、過酷な状況乗り越えていくのがミッションで、ゲーム感覚の面白さがある」。実際に、土井さんの装備は他のランナーと比べてもかなりコンパクトだ。食料はカロリーメイトなどの行動食のみ。ドライタイプの米や麺でさえも、湯を沸かして用意する時間があるなら、そのぶん先に進みたいと考える。夜は真っ暗闇の中、ヘッドライトを装備して山道を進む。5日間にわたるレース中の仮眠は合計しても5時間ほどで、ほとんど寝ずに走り切る。

30名の選手が出場するが、このレースでは、互いをライバル視するヒリヒリした空気は存在しない。「TJARは自分との戦い。誰に勝つといったことより、各自が挑戦者として自分自身と戦っているんです」。優勝したことはあくまで結果であり、自分との戦いに勝てるかどうかが重要。今回のTJAR出場も視野に入れているが、その目的は「連覇ではない」「前回のやり残した部分や反省点をふまえてもう一度トライしたい。まだまだ工夫できることがあると思う」。そう語る土井さんは、どこまでも挑戦者の顔つきだ。

30歳を過ぎても 成長を実感できる 自分を発見

「トレイルランニングは、TJARとは別物。もっと楽しめる要素があります」。土井さんが出場する主なレースは、トレイルランニングの大会だ。野山を走る点ではTJARと同じだが、3km程度から160kmなどの長距離まで、種類もさまざま。長距離は、マラソン大会のように水や食糧の補給がある。知名度はまだ一般的には高くないが、毎週のように国内どこかで大会が開催されている。

土井さんがトレイルランニングを始めたきっかけは、消防士の同僚から誘われたマラソン。当時30歳で、篠山のマラソン大会に出場し、3位に入賞した。専門的な練習をしたわけでは



TJAR2022で圧倒的な独走。

©Doryu Takebe

あたらしい世界が見たい 415kmレースの覇者となっても 続く挑戦

日本海富山湾をスタートし、北アルプス、中央アルプス、南アルプスを経て、太平洋の駿河湾を制限時間8日間以内に踏破する、トランス・ジャパンアルプス・レース(TJAR)。2年に1度だけ開催されるこの過酷なレースにおいて2022年、土井陵さんが新記録で優勝しました。普段は消防士として勤務しながら、トレイルランナーとして数多くのレースで活躍する土井さんに、TJARやトレイルランニングのこと、そして走り続けることへの思いを語っていただきました。

100マイルイベントを開催 トレイルランの魅力をも 多くの人に知ってほしい

アメリカやヨーロッパではトレイルランニングが盛んで、競技人口も多い。日本では山に対してハードなイメージがもたれているが、「ヨーロッパではレジャーとして楽しんでいる。日本でも、もっとフランクに楽しまれていいのでは」と、土井さんは考える。

「BAMBI100」は、土井さんが仲間とともに立ち上げた100マイル(160km)のイベントだ。まだまだ知られていないトレイルランニングの魅力を、もっと多くの人たちに広めることを目的に開催している。「年齢性別を問わず、挑戦することの楽しさを感じてほしい。それが日常や人生をより豊かにしていくから」。それは土井さん自身の体験そのものだ。9月には、イタリアで開かれる大会、アルプスを走破する200マイルレース「トルデジアン」に参加する。新しい景色や異国の文化、人との出会いを楽しみに、土井さんは、旅するように走り続ける。

毎日15〜20km走る 消防士の任務においても 体力づくりは必要不可欠

なかつたので、「ちゃんと練習すればもっと速く走れるのでは」と、続けることに。マラソンを始めた土井さんは、練習方法の一つとしてトレイルランニングと出会う。山道のアップダウンを走ることが脚の筋力を鍛えるので練習に取り入れた。その延長で、今度は神鍋のトレイルランニング大会に出場、見事優勝する。「30歳を過ぎても成長できる、自分の新しい面を発見したような気持ちでした」。そのころはバスケットボールも続けていたが、大学時代よりも動きが落ちたと感じていた。トレイルランニングと出会い、土井さんの新たな挑戦が始まった。

国内外のさまざまな大会へ、年間で10回ほど出場する。そのために練習は欠かせない。消防士の仕事は24時間勤務が基本で、出勤前や帰宅後に、公園のランニングコースを走るのが日課だ。休みの日には、山を走る。もちろん、消防士としても緊急時に備えて体づくりは怠らない。大学時代は、体育会バスケットボール部のキャプテンだった。消防士の道を選んだのは、部活で培ったチームワークと鍛えた身体能力を人のために役立てたいと考えたからだ。消防士とトレイルランニングの共通点を問うと、「事故や災害は予想できない。だからこそ、あらゆる状況を想定しての訓練が必要だ。訓練を振り返り、その反省点を災害現場で生かす。消防士として刷り込まれているこのやり方が、天候によって大きく状況が変わる山の環境をいろいろ想定して備える登山やトレイルランニングにも共通しているかもしれません」。

