

# 隠岐の島

## ウルトラマラソン

～15回大会への走暦～





## ～はじめに～

私たちは隠岐高校の生徒です。

私たちの住む隠岐の島は「隠岐ユネスコ世界ジオパーク」に認定された島です。

島を誇りをもって語れるように、隠岐ジオパーク研究という授業があります。

この授業で私たちは、島後の北東にある布施地域の<sup>うずき</sup>卯敷地区を調査しました。

卯敷地区はとても素敵な場所です。そこで私たちはこの地区をたくさんの方に知ってもらうために、カレンダーを作ろうと考えました。

卯敷地区は隠岐の島町ウルトラマラソンの100kmのコースの途中（17km地点）にあるので、多くのランナーの方々に卯敷地区を意識して走ってもらえるのではないかと考えました。

そして

### 隠岐の島ウルトラマラソンが1年前から楽しみになるカレンダー

を作ろうということになりました。去年100kmを完走した方からのアドバイスや地元ランナー、お医者さんの協力のもと、コースのポイント・練習方法を記載することにしました。7月から、1年かけてじっくり準備して、隠岐の島ウルトラマラソンに挑戦・完走できる体づくりができるようになっていきます。

たくさんの方が、このカレンダーで大会を楽しみに練習していただくことができればいいなと思います。

私たち、高校生も地元の方と一緒に沿道で応援しています！



隠岐高校校舎

## 町長あいさつ

ウルトラランナーのみなさんと会えることを楽しみに、町民あげて準備を重ねてきた第15回の記念大会を延期することと致しました。それはまさに苦渋の決断でした。

同じように、隠岐を愛し、ウルトラを愛するみなさんは来島する日に向け、長期にわたり準備を進めてきたところであり、私たちが思う以上に辛い決定となったことと思います。

そんな状況にも関わらず、多くのランナーのみなさんから暖かい励ましの言葉を頂き、改めまして「隠岐ウルトラは、我が町とみなさんと共に作る、誇るべき大会。」との思いを強くしたところであり、ここに感謝を申し上げます。延期を余儀なくされ、更に一年の長きをお待ち頂くみなさんに、隠岐の島の高校生たちが一年間を楽しく過ごし、お出かけ頂くためのアイテムとして、「ウルトラマラソンカレンダー」を考案、作成してくれました。

これは、一年間を待ちきれないというみなさんにカレンダーとともに楽しみながら時を刻んでいただき、「来年、是非」と願う高校生たちの熱い思いが詰まっています。

高校生たちのそんな思いのこもったカレンダーをお届けし、このカレンダーとともに困難な一年を乗り越え、2021年6月開催の記念大会でみなさんと喜びを分かち合えたらと願うところです。

そして、変わりなく、いつもの笑顔で待っています。

『高校生の姿にも、隠岐を愛する、隠岐ウルトラの心が見える』

2020年6月 隠岐の島町長 池田高世偉



## 毎月のワンポイントアドバイス 医師 松下 耕太郎さん

香川県出身、隠岐の島町在住。

隠岐の島町中村・布施診療所で医師、所長を兼務。

松下さんが「へき地医療」に身を投じるきっかけとなったのは、「隠岐の島ウルトラマラソン」です。

第2回大会から連続出場され、大会を通して隠岐の島が特別な場所になっていった松下さん。隠岐の島の深刻な医師不足を認識され、2010年に単身でへき地である本町へ赴任して来られました。

医療活動はもちろん、自身が走ることを通して運動習慣を島民に広めるなど情熱を持って様々な活動に取り組んでおられます。その取り組みが認められ、「月刊誌ランナーズ：(株)アールビーズ」が市民ランニングの普及、発展に貢献した人物を表彰する「第30回ランナーズ賞」(2017)を受賞されました。

### 【ランナーへのメッセージ】

初夏の隠岐の島はすばらしい。

雄大な海岸線に砕け散る真っ白な波しぶき、鮮やかな新緑に染まった山並みを眺めながらゴールを目指すのは至福の時間です。もちろん、疲労感、身体のあちこちの痛みとの闘いの時間でもあります。しかし、隠岐の自然の中に1日溶け込んで、自分と向き合う時間を楽しんでみましょう。きっと、心の中で何かが変わるのを実感できると思います。

隠岐の島ウルトラマラソンの魅力を私なりに考えてみました。

①→隠岐の島の自然の美しさ ②→島民の応援の熱意 ③→エイドステーションの創意工夫

隠岐の島へのアクセスは時間もかかり、お金もかかります。でも、それだけの価値がある大会です。ウルトラランナーなら経験したい大会の一つだと思います。

## コースのポイント解説 駅鈴クラブ

駅鈴クラブは、“宍道湖一周駅伝大会を走りたい”の熱い思いから結成された、走ることが好きな人の集まる、和気あいあいのランニングクラブです。同駅伝大会には、昭和51年(1976年)の初出場から現在に至るまで、隠岐郡チームとして、連続出場中です。駅鈴クラブの名称は、下西・億岐家に伝わる“駅鈴”が律令時代の「駅伝制度」において役人の公務執行の際の人馬調達の証明として備えられたことにちなんで、命名されました。

駅鈴クラブの主な活動は駅伝大会、マラソン大会、マラニック・トレイルへの参加、練習会等です。

昨年の第14回隠岐の島ウルトラマラソンからペースメーカーが導入され、駅鈴クラブから数名を派遣し、完走率アップの手助けをさせていただきました。

各自が目標に向かって努力し、仲間たちと楽しみながら走っています。

### 【ランナーへのメッセージ】

第15回隠岐の島ウルトラマラソンを走るランナーのみなさん、ようこそ隠岐へ！

隠岐の島町を一周するウルトラマラソンは、とても長く、激坂に加えて暑さもあります。

ランナーにとって過酷なコースとなるでしょうが、コース沿いの雄大な絶景や、地元の大応援が、心と体を癒してくれます。ペースメーカーは、“完走応援隊”と名を改め、みなさんの完走を後押しします。第15回大会を楽しみながら走り抜いてください！



## ウルトラテーマソング「せな」

結成して27年目になる「せな」です。6月現在で平均年齢が49.25歳！

気が付けば、バンドキャリアの半分はウルトラと歩ませてもらっています。

毎回、前夜祭のライブは1年間の元気をいただけるバンド冥利に尽きる空間です。

あの一体感は、14回の歴史の中でランナーの皆さんや関わるスタッフ全員のポジティブな思いが自然発生的に作り上げた空間だろうなと思っています。

いつか「せな」の出番がなくなる時がくるんでしょうか？

そうならないように、これからも創作活動頑張ります！

毎年12月第3週日曜日に仲間のバンドと町内で自主企画のライブをやっています。

冬の隠岐の島にカニを食べながら遊びにおいで下さい！

これからもよろしくお祈りします。



## 写真の提供「K-style, photograph」さん

隠岐の島町在住のフォトグラファー

普段は地元の水道屋さん。

地元住民の目線で撮る写真は素晴らしい景色ばかりです。

もちろん、ウルトラランナーです。

### 【ランナーへのメッセージ】

15回大会は、満を持して100kmコースをエントリーしました！！

内心もう少し走り込みをしたかったのですが、延期になって残念な反面ホッとしています。

100kmコースの目標はもちろん完走ですが、もう1つ大きな目標は

11:30までに50kmスタート地点の水若酢神社を通過することです。

そして、川内選手に抜かれることが目標です。

このカレンダーを使って100kmと一緒にチャレンジしましょう！







2020年7月 (文月)

7月の合計走行距離  
km

日 Sunday	月 Monday	火 Tuesday	水 Wednesday	木 Thursday	金 Friday	土 Saturday
28 [ km]	29 [ km]	30 [ km]	1 [ km]	2 [ km]	3 [ km]	4 [ km]
5 [ km]	6 [ km]	7 [ km]	8 [ km]	9 [ km]	10 [ km]	11 [ km]
12 [ km]	13 [ km]	14 [ km]	15 [ km]	16 [ km]	17 [ km]	18 [ km]
19 [ km]	20 ウルトラマラソンまであと 335日 [ km]	21 [ km]	22 [ km]	23 海の日 [ km]	24 スポーツの日 [ km]	25 [ km]
26 [ km]	27 [ km]	28 [ km]	29 [ km]	30 [ km]	31 [ km]	1 [ km]

【松下先生から今月のワンポイントアドバイス】

最初からスピードを出すトレーニングは身体を壊します。  
「長時間、動き続ける身体づくり」を目標に、ゆっくり30~60分間程度走れる走力を身につけよう。  
ランニング日誌などをつけて、モチベーションをつけましょう。

- 【メニュー】  
初めのうちは、途中で歩いてOK!  
30分~60分のウォーキング・ランニング(週2回程度)  
1日毎に休みを入れましょう。  
10kmのランニング(週1回)



この曲を聴こう「隠岐のSIMA-SIMA」

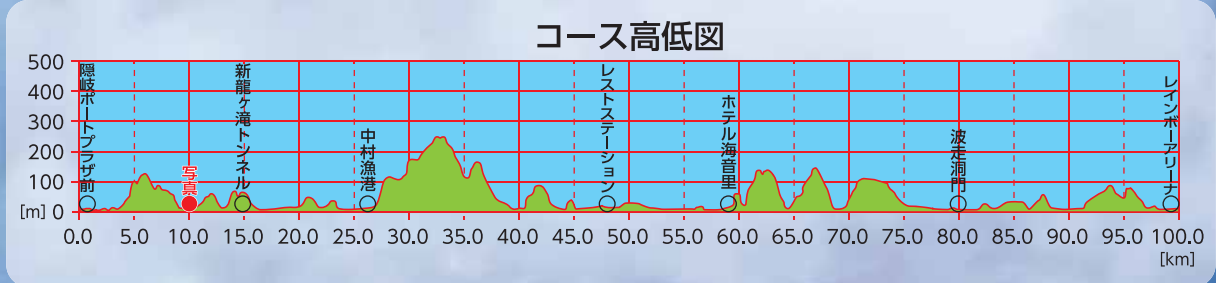
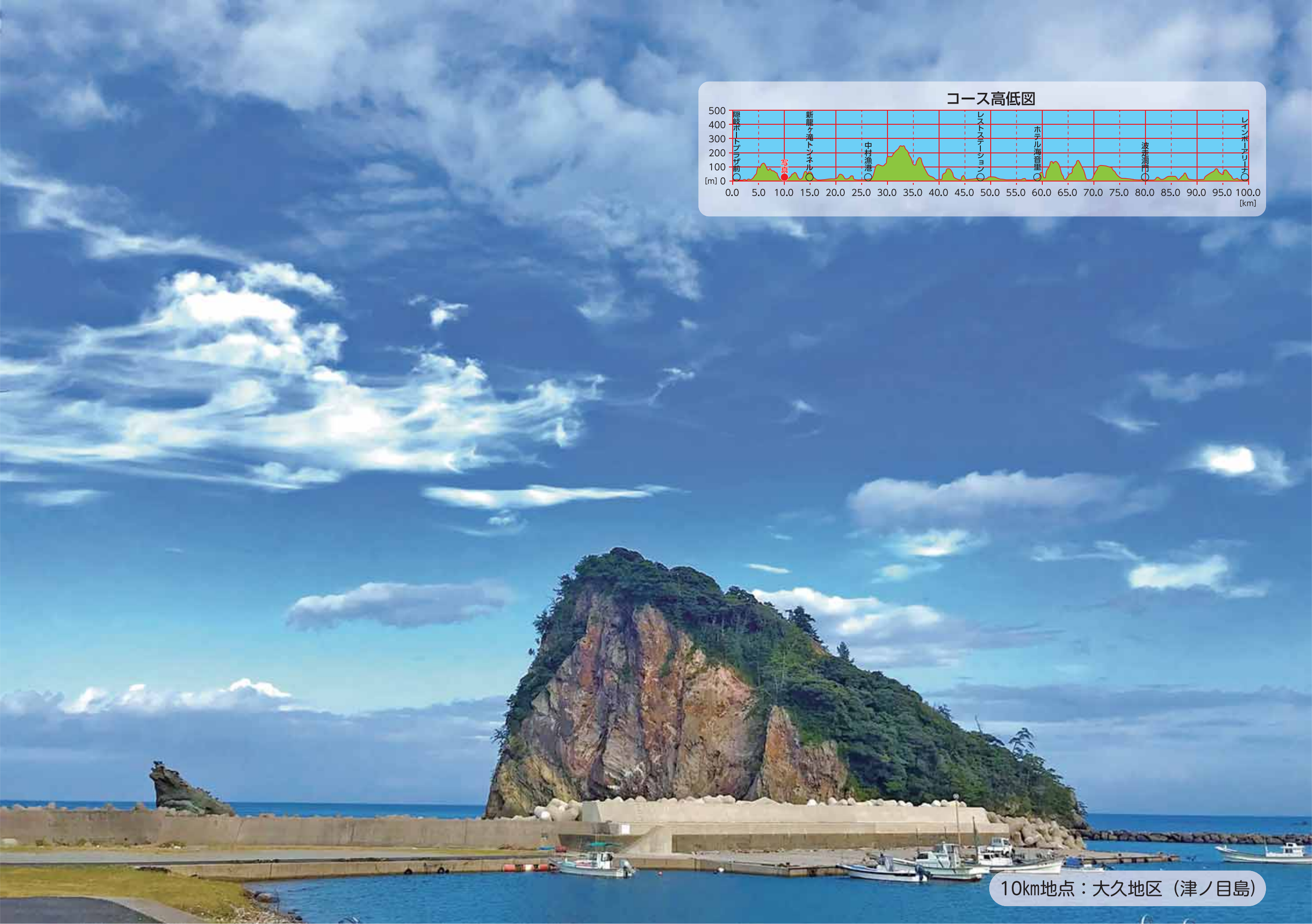
第1回目の大会前に「ゴール会場とかで音楽あったらいいな〜」と事務局担当と何気に話してました。  
「お前らのバンドで作ったらいいじゃね〜！」の一言にグッと背中を押され！  
何となくフレーズが・・・



この歌は、最初にサビの部分のメロディーが浮かんできて、歌詞が後にできました。  
自分も走ったことないくせに隠岐の島を知らない人にコースを紹介してあげるイメージです。  
1番の「赤い朝日に照らされて・・・」末だにそんな隠岐らしい初夏の情景になったことありません(100kmスタート時はほぼ曇り)  
2番の「走れ走れ島の秋」第1回目の大会だけが10月開催だった証となりました。隠岐の島  
ウルトラマラソンに関わるすべての皆さんといつまでも Oh Yeah!

By せな





10km地点：大久地区（津ノ目島）

2020年 8月 (葉月)

8月の合計走行距離	累計走行距離
km	km

日 Sunday	月 Monday	火 Tuesday	水 Wednesday	木 Thursday	金 Friday	土 Saturday
26	27	28	29	30	31	1 ( km)
2 ( km)	3 ( km)	4 ( km)	5 ( km)	6 ( km)	7 ( km)	8 ( km)
9 ( km)	10 山の日 ( km)	11 ( km)	12 ( km)	13 ( km)	14 ( km)	15 ( km)
16 ( km)	17 ( km)	18 ( km)	19 ( km)	20 ウルトラマラソンまであと 304日 ( km)	21 ( km)	22 ( km)
23 ( km)	24 ( km)	25 ( km)	26 ( km)	27 ( km)	28 ( km)	29 ( km)
( km) 30	( km) 31	( km)	( km)	( km)	( km)	( km)

【松下先生から今月のワンポイントアドバイス】

慣れると、スピードが出てランニング障害が起こります。自分のレベルに合わせて調整しましょう。  
暑いので熱中症にも気をつけること。練習前のストレッチ、こまめな水分補給、練習後のケアをきちんとしましょう。

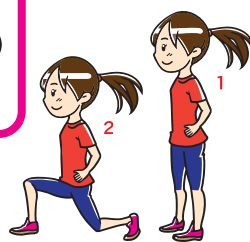
【メニュー】

- 途中で歩いてもOK!水分補給を忘れずに!
- 早朝、夕方など涼しい時間帯がオススメ!
- 30分~60分のウォーキング・ランニング(週3回程度)
- 2日連続で10kmのランニング(月2回) 目標:1時間

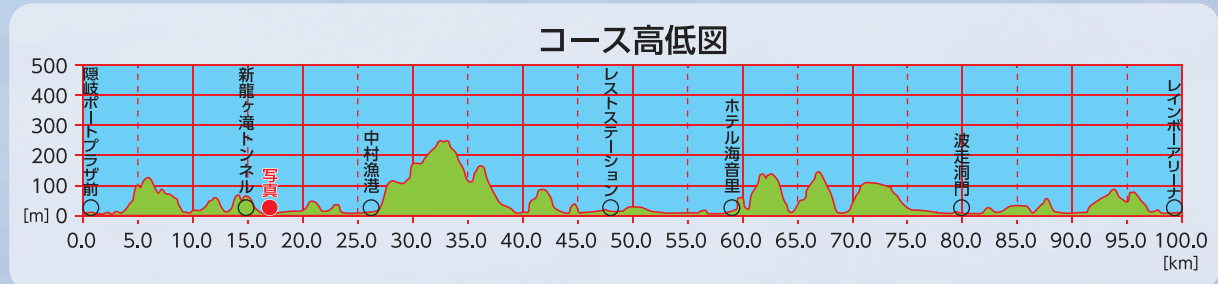
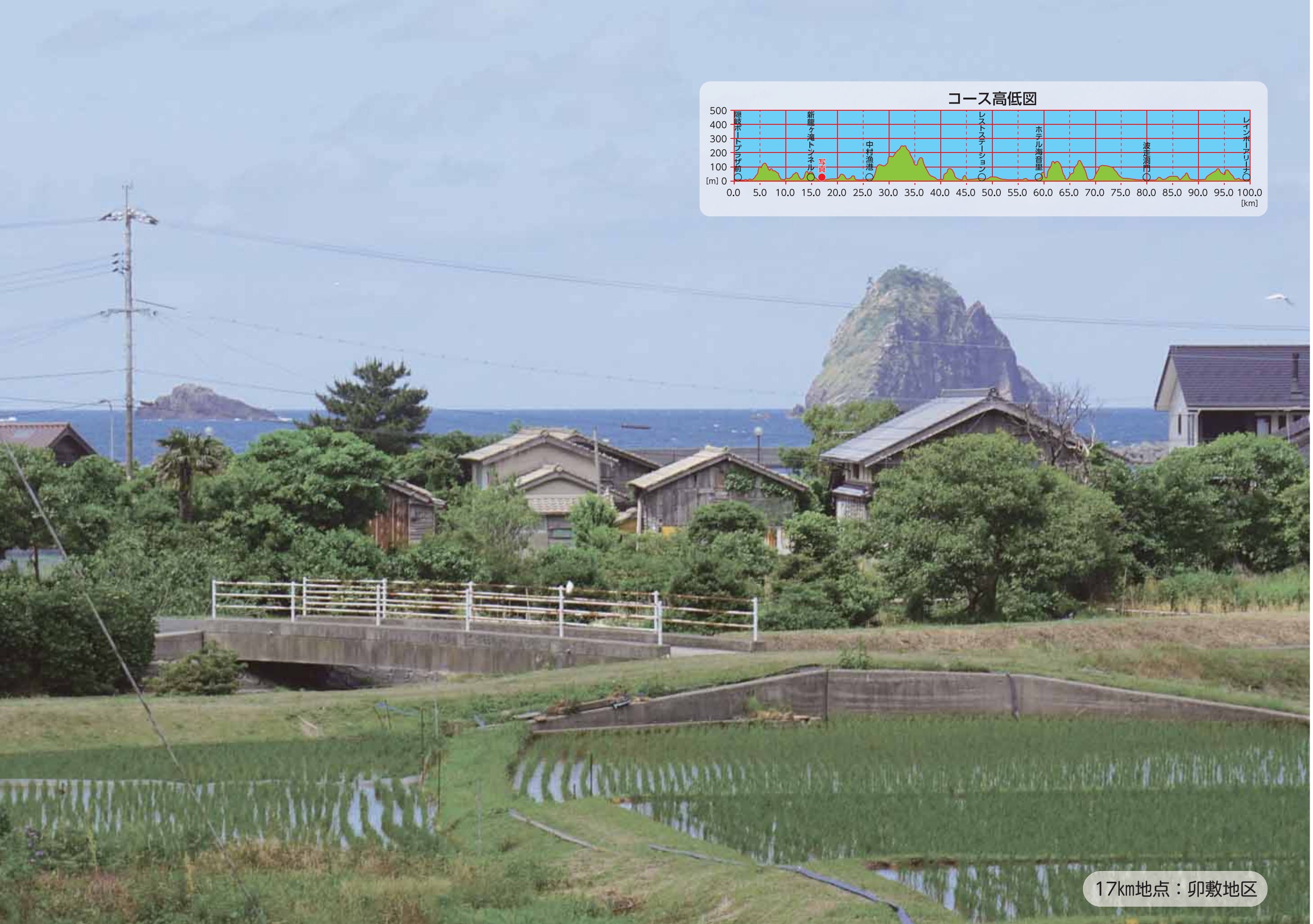
【0km~10km】 このコースのポイント

スタート地点は、観客がいっぱい。はりきってスタートしましょう! エイド・トイレ地点の4.5kmまでは、平坦で走りやすく沿道の声援もにぎやかに続いています。エイドを過ぎるといよいよアップダウンが始まります。上りは無理せず、ゆっくり進みましょう。6km手前で犬来(いぬぐ)集落の応援団が待っています。1kmのぼればあとは10km地点の大久(おおく)集落まで、ずっと下りで楽に走れます。

MEMO







17km地点：卯敷地区

2020年 9月 (長月)

9月の合計走行距離	累計走行距離
km	km

日 Sunday	月 Monday	火 Tuesday	水 Wednesday	木 Thursday	金 Friday	土 Saturday
30	31	1	2	3	4	5
[ km]	[ km]	[ km]	[ km]	[ km]	[ km]	[ km]
6	7	8	9	10	11	12
[ km]	[ km]	[ km]	[ km]	[ km]	[ km]	[ km]
13	14	15	16	17	18	19
[ km]	[ km]	[ km]	[ km]	[ km]	[ km]	[ km]
20 ウルトラマラソンまであと 273日	21 敬老の日	22 秋分の日	23	24	25	26
[ km]	[ km]	[ km]	[ km]	[ km]	[ km]	[ km]
27	28	29	30	1	2	3
[ km]	[ km]	[ km]	[ km]	[ km]	[ km]	[ km]

【松下先生から今月のワンポイントアドバイス】

慣れてきたら、走る距離を急に延ばさず、徐々に走れる距離を延ばすことを心がけましょう。  
同じ場所ばかりでなく、5kmくらいの短いコースを2つ、10kmくらいのコースを3つくらい、走るコースのバリエーションを増やしてみましょう。

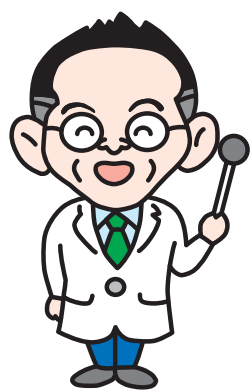
【メニュー】

途中で歩いてもOK！水分補給を忘れずに！  
30分～60分のランニング(週3回程度)  
15km～20kmのランニング(月2回程度) 目標：2時間～3時間

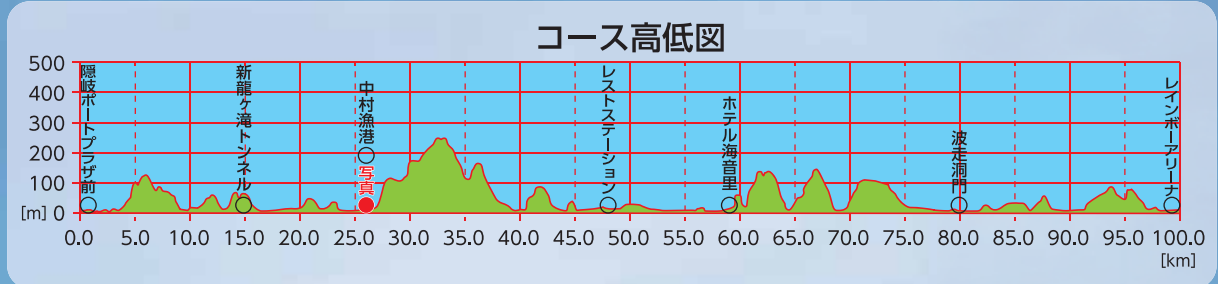
【10km～20km】このコースのポイント

大久に入ると海が見えてきます。アップダウンが続きますが、そびえ立つ津ノ目島や海岸の景色を楽しみながら、まずは頂上の15kmまでマイペースに頑張りましょう。頂上を過ぎると、1kmちょっとの下り坂です。気持ちよく駆けおりたら、卯敷(うずき)の集落に入り、20kmの布施(ふせ)までは平坦です。

MEMO







26km地点：中村海水浴場

2020年 10月 (神無月)

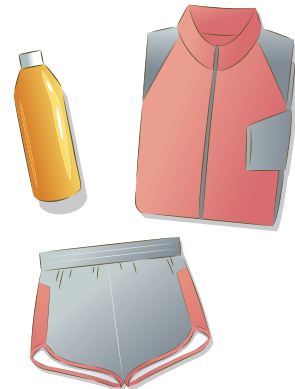
10月の合計走行距離	累計走行距離
km	km

日 Sunday	月 Monday	火 Tuesday	水 Wednesday	木 Thursday	金 Friday	土 Saturday
27 [ km]	28 [ km]	29 [ km]	30 [ km]	1 [ km]	2 [ km]	3 [ km]
4 [ km]	5 [ km]	6 [ km]	7 [ km]	8 [ km]	9 [ km]	10 [ km]
11 [ km]	12 [ km]	13 [ km]	14 [ km]	15 [ km]	16 [ km]	17 [ km]
18 [ km]	19 [ km]	20 ウルトラマラソンまであと 243日 [ km]	21 [ km]	22 [ km]	23 [ km]	24 [ km]
25 [ km]	26 [ km]	27 [ km]	28 [ km]	29 [ km]	30 [ km]	31 [ km]

【松下先生から今月のワンポイントアドバイス】

慢性的な疲労蓄積と気温差による心身の冷えに気をつけましょう。思うように動かない、疲労が抜けなときは、毎日ストレッチをするよう心がけましょう。特に肩甲骨や股関節のストレッチや、温かいお湯と冷たい水での交代浴をすると良いでしょう。ウェアなども状況によって替えてみましょう。

【メニュー】  
途中で歩いてもOK！水分補給を忘れずに！  
2日連続で15km～20kmのランニング(月2回)  
目標：1時間半～2時間



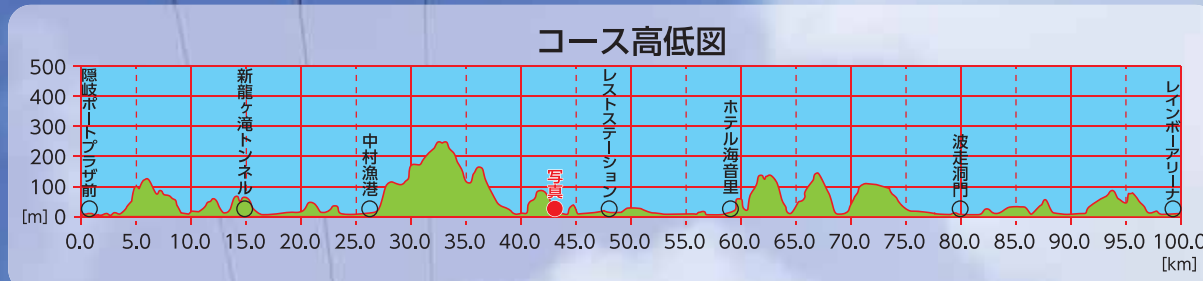
【20km～30km】 このコースのポイント

布施集落では、元気な小中学生や大勢の人が応援しています。そろそろ疲れも出てくるのでしっかり水分・栄養補給をしましょう。ここから25kmまではゆるいアップダウンになっています。上りは長く感じますが、あせらずゆっくりいきましょ。26km過ぎの中村地区のさざえ村では給水、軽食が用意してあるので、ゆっくり休んで補給してください。さざえ村を出ると、前半の難所である長い上り坂に入っていきます。しんどくなったら、歩いて、体が楽になったら走りましょ。

**MEMO**







43km地点：久見漁港トンネル

2020年 11月 (霜月)

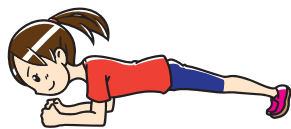
11月の合計走行距離	累計走行距離
km	km

日 Sunday	月 Monday	火 Tuesday	水 Wednesday	木 Thursday	金 Friday	土 Saturday
1 [ km]	2 [ km]	3 文化の日 [ km]	4 [ km]	5 [ km]	6 [ km]	7 [ km]
8 [ km]	9 [ km]	10 [ km]	11 [ km]	12 [ km]	13 [ km]	14 [ km]
15 [ km]	16 [ km]	17 [ km]	18 [ km]	19 [ km]	20 ウルトラマラソンまであと 212日 [ km]	21 [ km]
22 [ km]	23 勤労感謝の日 [ km]	24 [ km]	25 [ km]	26 [ km]	27 [ km]	28 [ km]
29 [ km]	30 [ km]	1 [ km]	2 [ km]	3 [ km]	4 [ km]	5 [ km]

【松下先生から今月のワンポイントアドバイス】

100kmを走るためには、トレーニング・栄養（食事）・休養（入浴、睡眠、ストレッチ）のバランスが大切です。長時間のランニングでは、途中の栄養補給も必要です。ランニング中に自分にあった飲食物を探して実践しましょう。新しくアップダウンの入ったコースを取り入れましょう。

【メニュー】  
途中で歩いてもOK！途中の栄養・水分補給を忘れずに！  
30kmのランニング(月2回程度) 目標：3時間

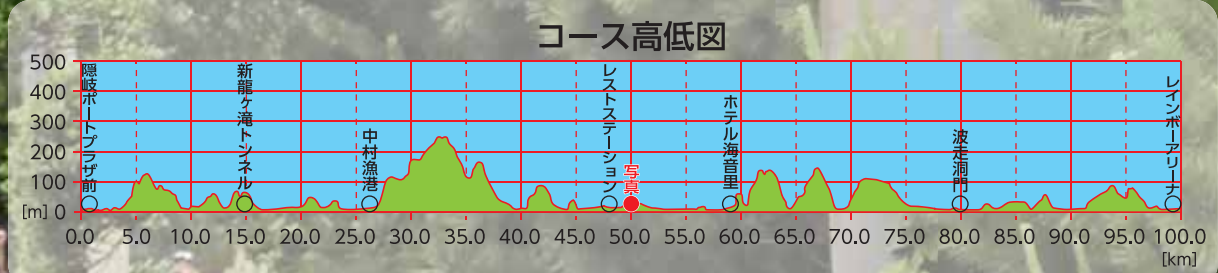


【30km~40km】このコースのポイント

32km過ぎ、長い上り坂の頂上に来たら、ほっとします。ここから2km下り坂ですが、スピードを抑えてくださるのも足のためには良いかもしれません。これ以降、小さいアップダウンが続きますが、足も疲れてくるので、上りは歩いて、下りは走るようにしても、いいと思います。40kmまで来れば久見(くみ)の集落はもうすぐです。

MEMO





50km地点：50kmスタート水若酢神社

2020年12月 (師走)

12月の合計走行距離	累計走行距離
km	km

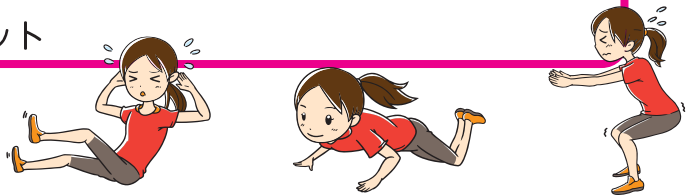
日 Sunday	月 Monday	火 Tuesday	水 Wednesday	木 Thursday	金 Friday	土 Saturday
29	30	1 [ km]	2 [ km]	3 [ km]	4 [ km]	5 [ km]
6 [ km]	7 [ km]	8 [ km]	9 [ km]	10 [ km]	11 [ km]	12 [ km]
13 [ km]	14 [ km]	15 [ km]	16 [ km]	17 [ km]	18 [ km]	19 [ km]
20 ウルトラマラソンまであと 182日 [ km]	21 [ km]	22 [ km]	23 [ km]	24 [ km]	25 [ km]	26 [ km]
27 [ km]	28 [ km]	29 [ km]	30 [ km]	31 [ km]	来月はエントリーだよ～	

のこり半年!!

【松下先生から今月のワンポイントアドバイス】

行事が重なり、トレーニングに取り組む時間が少なくなってきます。ランニングを楽しみ、継続できるのも周囲の支えがあってこそ。ゆっくりと団らんやリフレッシュする時間を設けてみましょう。冬期に筋トレを取り入れて筋力をアップしましょう。隠岐の島ウルトラマラソンの案内状もこの時期に届くのでチェックしておきましょう。

【メニュー】  
筋力トレーニング：腹筋10回、背筋10回、スクワット10回  
それぞれ3～5セット

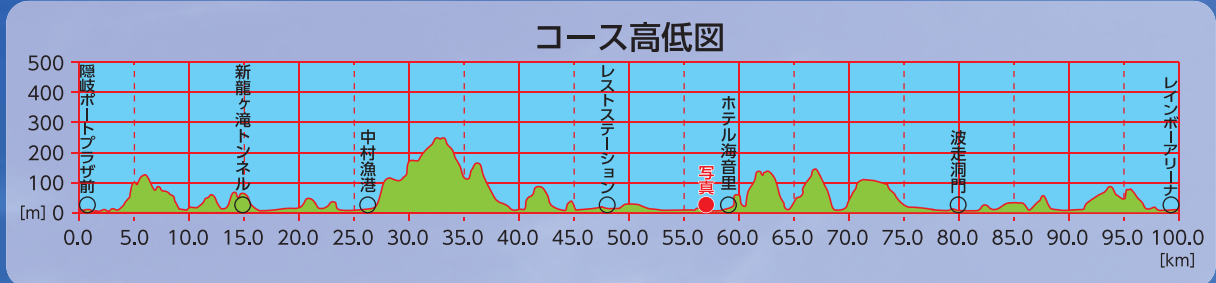


【40km～50km】このコースのポイント

久見のエイドでは、しっかり水分補給やストレッチなどをして体をほぐし、頂上の久見漁港トンネルまで頑張りましょう。この1kmの上り坂は長く感じます。無理せず歩いたり、走ったりで行きましょう。トンネルを過ぎてくださったなら、代(しろ)の集落です。エイドで一休みしてから、頂上の新代トンネルまではすぐです。新代トンネルをくださったなら46kmです。沿道の声援を力にして気合で走りましょう。48kmレストステーションでは、時間のゆるす限り、食事や、アイシング、着替え等後半に向けてしっかり準備をして50kmの水若酢神社に向かいましょう。ここでの関門閉鎖は12:15ですが、早めに出発したいところです。

MEMO





57km地点：南方地区（重栖平野直線コース）

## (エントリーを忘れずに!!)

2021年 1月 (睦月)

1月の合計走行距離	累計走行距離
km	km

日 Sunday	月 Monday	火 Tuesday	水 Wednesday	木 Thursday	金 Friday	土 Saturday
27	28	29	30	31	1 元日 [ km]	2 [ km]
3 [ km]	4 [ km]	5 [ km]	6 [ km]	7 [ km]	8 [ km]	9 [ km]
10 [ km]	11 成人の日 [ km]	12 [ km]	13 [ km]	14 [ km]	15 [ km]	16 [ km]
17 [ km]	18 [ km]	19 [ km]	20 ウルトラマラソンまであと 151日 [ km]	21 [ km]	22 [ km]	23 [ km]
24 [ km] [ km] 31	25 [ km]	26 [ km]	27 [ km]	28 [ km]	29 [ km]	30 [ km]

### 【松下先生から今月のワンポイントアドバイス】

故障で満足に走れないことがあるかもしれません。大会まで、まだ半年近くあるので、無理に走って、故障が悪化し長期化させてはいけません。しっかりと患部を休ませることに専念しましょう。自転車や水泳などで心肺機能を維持することも可能です。エントリーを忘れずに！早めにしないと直ぐにいっぱいになってしまいます！

#### 【メニュー】

途中で歩いてもOK！途中の栄養・水分補給を忘れずに！  
4～5時間のランニング(月1回程度)  
目標：35km～40km走れるようにチャレンジ



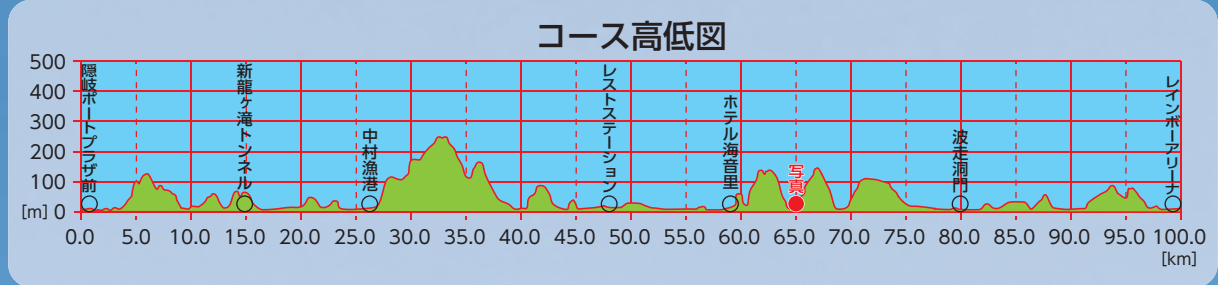
### 【50km～60km】このコースのポイント

50kmの水若酢神社付近は大観衆が応援しています。応援を受けて気分が高まります。52kmくらいまでは上りですがその後60km手前までは平坦なコーナーです。途中、53kmくらいにヤギや牛がいて心がなごみます。56km付近から向かい風が強くなりますが、ここでは大勢の人が応援しています。上りになる手前までは、ゆっくりでも走っていけば、時間の余裕が出来るので、頑張りましょう。

50kmのスタートは11時30分、100kmランナーはこの時間までに水若酢神社を越えれば、川内選手にあえるかも!?

### MEMO





65km地点：油井地区

# (エントリーを忘れずに!!)

2021年 2月 (如月)

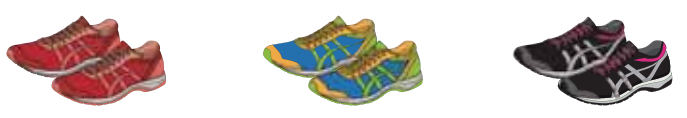
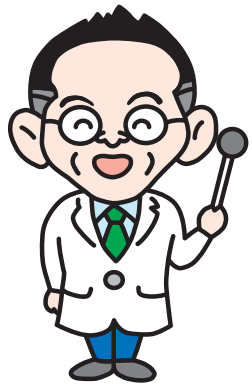
2月の合計走行距離	累計走行距離
km	km

日 Sunday	月 Monday	火 Tuesday	水 Wednesday	木 Thursday	金 Friday	土 Saturday
31 [ km]	1 [ km]	2 [ km]	3 [ km]	4 [ km]	5 [ km]	6 [ km]
7 [ km]	8 [ km]	9 [ km]	10 [ km]	11 建国記念の日 [ km]	12 [ km]	13 [ km]
14 [ km]	15 [ km]	16 [ km]	17 [ km]	18 [ km]	19 [ km]	20 ウルトラマラソンまであと 120日 [ km]
21 [ km]	22 [ km]	23 天皇誕生日 [ km]	24 [ km]	25 [ km]	26 [ km]	27 [ km]
28 [ km]	1 [ km]	2 [ km]	3 [ km]	4 [ km]	5 [ km]	6 [ km]

## 【松下先生から今月のワンポイントアドバイス】

ウルトラマラソンでは、毎年、天候も気温も様々です。悪天候を想定して、寒い中でも走れるような準備も必要です。シューズやウェアなど、本番で急に新しいものに新調すると、慣れていないのでうまく走れません。この時期くらいから本番のシューズなどの選定をすると良いでしょう。

【メニュー】  
途中で歩いてもOK！途中の栄養・水分補給を忘れずに！  
5時間のランニング(月1回程度)  
目標：40km~45km走れるようにチャレンジ

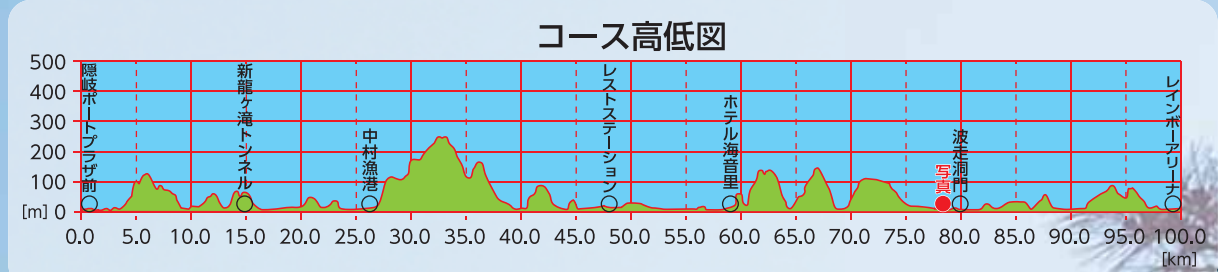


## 【60km~70km】このコースのポイント

この区間は大きいアップダウンが2つ続きます。1つめの長尾田(なごうだ)集落の急な坂は、ほとんどの人が歩いています。無理せず上りは歩いても大丈夫です。64kmが頂上でくだると油井(ゆい)集落のエイドがあります。この後すぐ上りになりますが、みんな頂上の横尾トンネルまで歩いたり、走ったりしています。頂上を過ぎてくださる途中に70kmが見えてきます。

## MEMO





79km地点：釜屋地区（屋那大橋）

2021年 3月 (弥生)

3月の合計走行距離	累計走行距離
km	km

日 Sunday	月 Monday	火 Tuesday	水 Wednesday	木 Thursday	金 Friday	土 Saturday
28 [ km]	1 [ km]	2 [ km]	3 [ km]	4 [ km]	5 [ km]	6 [ km]
7 [ km]	8 [ km]	9 [ km]	10 [ km]	11 [ km]	12 [ km]	13 [ km]
14 [ km]	15 [ km]	16 [ km]	17 [ km]	18 [ km]	19 [ km]	20 <span style="color:red">春分の日</span> ウルトラマラソンまであと 92日 [ km]
21 [ km]	22 [ km]	23 [ km]	24 [ km]	25 [ km]	26 [ km]	27 [ km]
28 [ km]	29 [ km]	30 [ km]	31 [ km]	1 [ km]	2 [ km]	3 [ km]

【松下先生から今月のワンポイントアドバイス】



本番まであと4ヶ月。周りの調整や仕上がりが気になりますが、あくまでも目標は100km完走することです。100kmを自分のペースで進みながら、何km地点まで、あるいは前の人を目標に着実に進むことが大切です。走りながら少し先の目標に向けて走れるようにしていきましょう。

【メニュー】  
途中で歩いてもOK！途中の栄養、水分補給を忘れずに！  
50kmのランニング(月1回) 目標：6～7時間



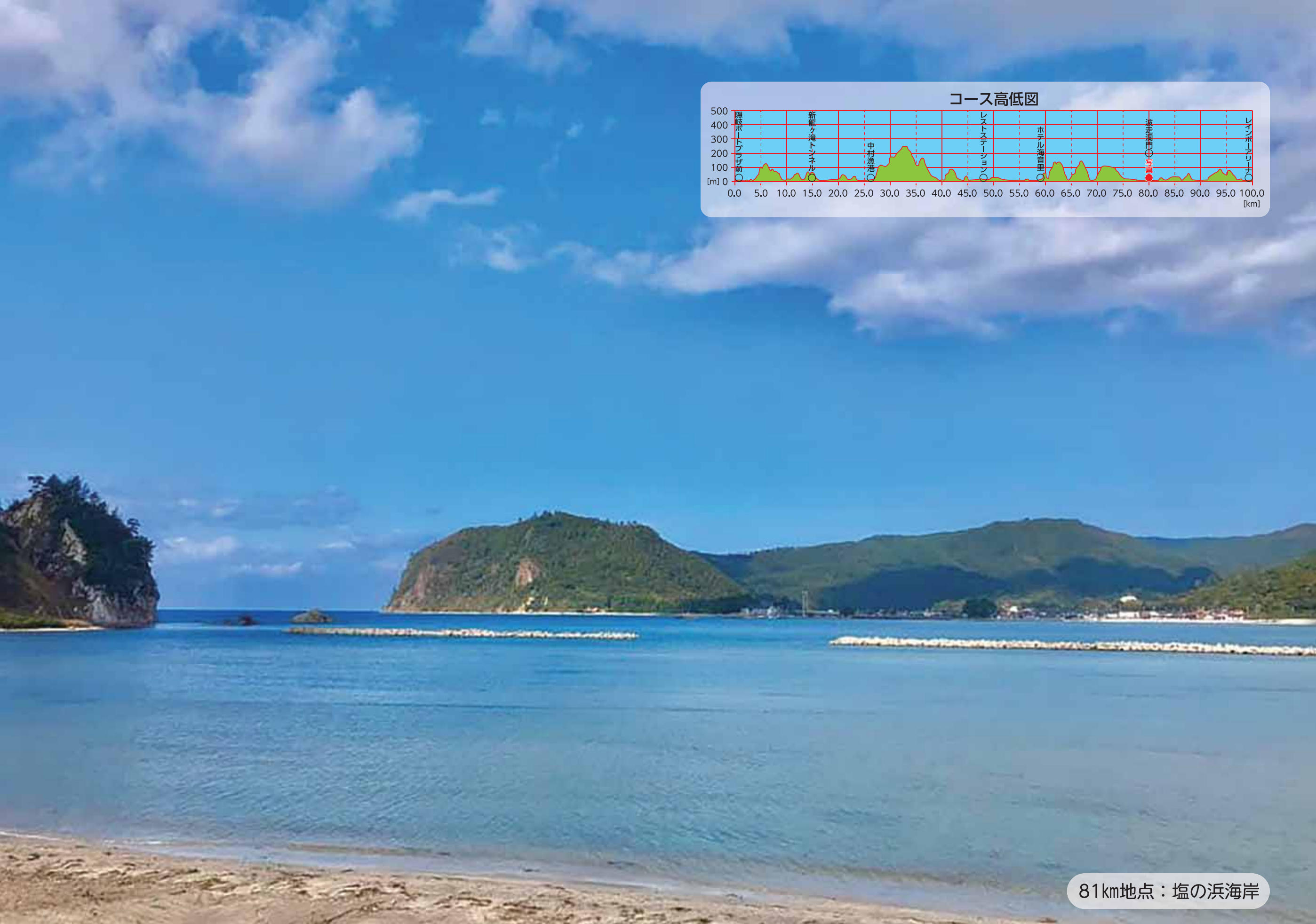
【70km～80km】このコースのポイント

70kmを過ぎてくだりきると那久(なぐ)集落の大声援が疲れた体に活をいれてくれます。ここから数百メートル先にエイド・トイレがあります。しっかり水分・塩分も補給して、大きいアップダウンに向かってください。この那久から大津久(おおづく)集落までの2kmの上り坂も無理せず歩いてOKですが、余裕があれば走ってもいいです。頂上から3kmちょっとくだると都万(つま)集落の大きいエイドがあり、アイシングができます。この関門は遅くても、閉鎖時間20分前(16時)には出たいところです。このあとは平坦ですが足の具合を見ながら歩いたり走ったりして、止まらず進んで行きましょう。

MEMO







81km地点：塩の浜海岸

2021年 4月 (卯月)

4月の合計走行距離	累計走行距離
km	km

日 Sunday	月 Monday	火 Tuesday	水 Wednesday	木 Thursday	金 Friday	土 Saturday
28 [ km]	29 [ km]	30 [ km]	31 [ km]	1 [ km]	2 [ km]	3 [ km]
4 [ km]	5 [ km]	6 [ km]	7 [ km]	8 [ km]	9 [ km]	10 [ km]
11 [ km]	12 [ km]	13 [ km]	14 [ km]	15 [ km]	16 [ km]	17 [ km]
18 [ km]	19 [ km]	20 ウルトラマラソンまであと 61日 [ km]	21 [ km]	22 [ km]	23 [ km]	24 [ km]
25 [ km]	26 [ km]	27 [ km]	28 [ km]	29 昭和の日 [ km]	30 [ km]	1 [ km]

【松下先生から今月のワンポイントアドバイス】

新年度で忙しくなり、思いのほかトレーニングができないことがあります。無理せず時間があるときにトレーニングに励んでください。そして季節の変化を視覚・嗅覚・聴覚で感じながらランニングすると新しい発見があるかもしれません。楽しんでトレーニングをしてみましょう。

【メニュー】

途中で歩いてもOK！途中の栄養、水分補給を忘れずに！  
50 kmのランニング(月1回) 目標：6時間～6時間半

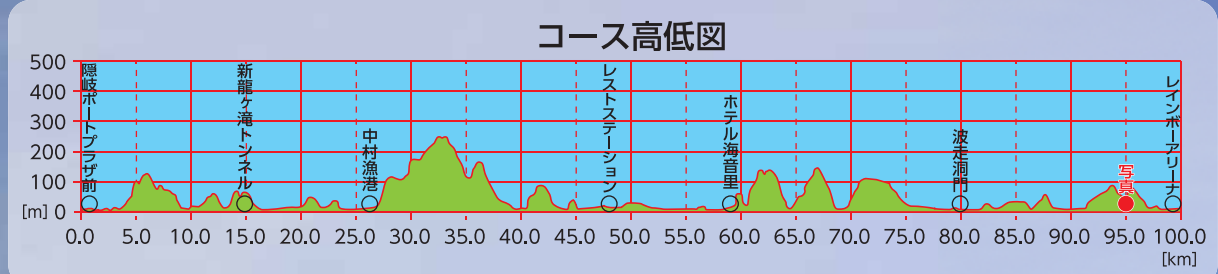


【80km～90km】このコースのポイント

80kmの波走洞門(なばしりどうもん)からは海沿いで気持ちよく走れます。津戸(つど)集落までの沿道の声援も大きく、元気ができます。津戸を過ぎると、ゆるく長いアップダウンの繰り返しです。糠谷(ぬかだに)にある85kmの関門も閉鎖時間10分前(17時15分)までには出るといいです。関門から唐尾トンネルのちょっと先まで1.4kmのぼると、加茂(かも)集落へくだっていき、大勢の人の声援が聞こえてきます。大声援を力にして次の上り1kmを頑張りましょう。のぼり切ったら90kmまではずっと下りで沿道の声援もにぎやかになってきます。

MEMO





95km地点：岬地区海岸線

2021年 5月 (皐月)

5月の合計走行距離	累計走行距離
km	km

日 Sunday	月 Monday	火 Tuesday	水 Wednesday	木 Thursday	金 Friday	土 Saturday
25	26	27	28	29	30	1
[ km]	[ km]	[ km]	[ km]	[ km]	[ km]	[ km]
2	3 憲法記念日	4 みどりの日	5 こどもの日	6	7	8
[ km]	[ km]	[ km]	[ km]	[ km]	[ km]	[ km]
9	10	11	12	13	14	15
[ km]	[ km]	[ km]	[ km]	[ km]	[ km]	[ km]
16	17	18	19	20 ウルトラマラソンまであと 31日	21	22
[ km]	[ km]	[ km]	[ km]	[ km]	[ km]	[ km]
23 [ km]	24 [ km]	25	26	27	28	29
[ km] 30	[ km] 31	[ km]	[ km]	[ km]	[ km]	[ km]

【松下先生から今月のワンポイントアドバイス】

最終調整の時期です。今まで自分がやってきたことを信じてその反復が一番です。しかし、ここで自分の体を一度最高にいじめておきましょう。「6時間又は60kmランニング」に挑戦してみましょう。できれば本番で使用するウェアなどを身につけて走ってみましょう。コースのシミュレーションをしてイメージをもっておくことも大切です。本番まであと少し！頑張ってください！

【メニュー】  
 途中の栄養、水分補給を忘れずに！  
 本番に疲労が抜けるように、休息期間に余裕をもって！  
 追い込みメニュー：60kmのタイムトライアル  
 目標：10kmを1時間～1時間半のペースで

【90km～FINISH】 このコースのポイント

西田(にしだ)集落のエイドではボランティアの人や中学生たちが給水コップを渡して励ましてくれます。気を引き締めていきましょう。ここから2kmほど平坦なコースですが、自分の調子に合わせて歩いたり走ったり、無理せずにリラックスして進みましょう。やがてゆるく長い上りになりますが、最終関門の岬(みさき)95.9kmを閉鎖時間5～10分前に通過できれば、制限時間内にFINISHはできるはず。最終関門から500mほど上れば、あとは最後の虹見坂まで下りです。足は痛くても踏ん張りましょう。赤い橋(西郷大橋)を渡ればあと2kmです。沿道では大勢の人が応援してくれて嬉しくなります。そして虹見坂までくると、FINISHまでは約300mです。5分あれば歩いてものぼれます。制限時間5分前にはのぼり始めるようにしましょう。

MEMO







## ゴールテープをガッツポーズで!!



2021年 6月 (水無月)

6月の合計走行距離  
km

日 Sunday	月 Monday	火 Tuesday	水 Wednesday	木 Thursday	金 Friday	土 Saturday
30	31	1 ( km)	2 ( km)	3 ( km)	4 ( km)	5 ( km)
6 ( km)	7 ( km)	8 ( km)	9 ( km)	10 ( km)	11 ( km)	12 ( km)
13 ( km)	14 ( km)	15 ( km)	16 ( km)	17 ( km)	18 ( km)	19 ( km)
20 第15回隠岐の島 ウルトラマラソン (予定) ( km)	21 ( km)	22 ( km)	23 ( km)	24 ( km)	25 ( km)	26 ( km)
27 ( km)	28 ( km)	29 ( km)	30 ( km)	1	2	3

### 【松下先生から今月のワンポイントアドバイス】



隠岐の島ウルトラマラソンの月になりました。  
本番が近づくにつれて、不安で、走っていないと落ち着かず、つい本番前にやり過ぎてしまうことがあります。しかし、長い距離を走るトレーニングはやめましょう。軽く汗を流す程度のトレーニングで十分です。本番に向けて、しっかりとエネルギー充填していきましょう。

### この曲を聴こう「ガッツポーズ」

ウルトラソング第3弾です。完走率が高い隠岐の島ウルトラマラソンですが、なかなか完走できない人もあるな〜って事に気がついて・・・  
くじげずにいつか必ず完走しよう!の思いを込めた応援ソングです。



「収容バス」「大時計」「監察バイク」「道端にあるコップの水」「山鳥のさえずり」いろいろな道具や情景、大勢の人達そして「MC彼女!」様々な関わりがあって、それぞれの存在が輝いて、その一生懸命の集まりが隠岐のウルトラの魅力!

「今年こそは待たせたあなたと、ゴールテープをガッツポーズで!」

By せな

隠岐にごさいな  
楽しみに待っちゃっけん!



月別走行距離							年間合計 走行距離
7月	8月	9月	10月	11月	12月		
km	km	km	km	km	km	km	
1月	2月	3月	4月	5月	6月		
km	km	km	km	km	km	km	





隠岐の島ウルトラマラソンカレンダー（15回大会バージョン）2020年6月発行

発案：島根県立隠岐高等学校 普通科72期生 商業科56期生  
（隠岐の島町高校生ビジネスプランコンテスト応募作品）

編集：若林寿子（隠岐高等学校魅力化コーディネーター）

発行：隠岐の島ウルトラマラソン実行委員会

協力：松下耕太郎、駅鈴クラブ、せな、K-style,photograph（順不同、敬称略）

印刷：HK企画（有限会社 平井工業）

【お問合せ先】  
〒685-8585 島根県隠岐郡隠岐の島町城北町1番地  
隠岐の島ウルトラマラソン実行委員会事務局  
（隠岐の島町役場商工観光課内）  
TEL：08512-2-8575 FAX：08512-2-4997