

第4回

100 km 歩こうよ♪大会

in 摩周・屈斜路湖 2009

感謝

感激

感動

温泉！味覚！体験！

てしかがの魅力再発見をご提案します！

おすすめ！体験プラン！



・ 摩周湖星紀行

期間:6月1日～10月31日 11月1日から5月31日
大人1,500円 小人(小学生まで)750円

・ 摩周湖絶景ポイントを歩く！
摩周湖外輪山トレッキング

期間:6月上旬～10月31日
大人6,000円 小人(小学生まで)4,500円

・ 摩周湖スノーハイキング(摩周第一展望台周辺)

期間:12月下旬～3月下旬
大人5,000円 小人(小学生まで)3,500円

・ アカエゾマツの森ウォーキング

期間:通年
大人2,000円 小人(小学生まで)1,500円

・ エコウォーク® 
強酸性温泉が作りだす
最高150mの高山植物群落を歩く

期間:4月下旬から11月下旬
大人3,000円 高校生1,500円(小中学生無料)
エコウォークについて→<http://ecowalk.jp/>



**摩周湖・屈斜路湖・川湯温泉の旅のことなら
私たちにおまかせください！**

宿泊施設や自然体験プログラム等の紹介や予約の手配もしております。

北海道知事登録旅行業第3-566号 全旅協保証社員

誰もが自慢し、誰もが誇れる町を目指す

 Tourism-Teshikaga
ツーリズムてしかが

〒088-3465北海道川上郡弟子屈町川湯温泉1丁目4-8

TEL 015-483-2101 FAX 015-483-3520

URL <http://www.tourism-teshi>

『100km歩こうよ♪大会in摩周・屈斜路湖2009』

大会趣旨

今大会、「100km歩こうよ♪大会 in 摩周・屈斜路2009」の開催目的は、『長く、苦しいコースの中で、いかに多くの感謝・感激・感動を味わうことができるか』です。

歩いている時、また歩き終わった後に何を感じ取れたか、ということをお大切にしています。

よって、完歩することが全てではなく、また個人的なゴールタイムを競うものでもありません。

参加ルール及び公衆道徳を守って頂くことはもちろん、本大会の趣旨に賛同して頂ける方のみ参加資格があります。

自分の意志で、『感謝・感激・感動』を味わって下さい。

「100km歩こうよ♪大会 in 摩周・屈斜路2009」は、歩く人、サポートする人が共に支えあい、助け合うところの大切さを伝えていきます。

したがって、歩きとサポートの両方を味わって頂きたいと思えます。

参加者の皆様には、常に自己の責任により、健康と交通安全に細心の注意を払い、自己管理と自己責任において参加して下さい。

多くの方と共に『感謝・感激・感動』を分かち合える大会となりますことを、心より願っております。

大会概要

難所6

「白つつじロード」

「白つつじロード」なんてかわいい名前だが、参加者にとっては「最後の最後でこれかよ…」と心を折るには十分なストレート。先ほどの直線に比べて明るくなっているからちょっと道の先が見える、それがまた精神的に追い討ちをかけてきます。名所である硫黄山を横目にのんびりと…なんてできるはずもなく、むしろちょっと地獄みたいな最後の直線を歩いていきます。この直線を越えればだんだんとみなれた景色に。「歓迎 川湯温泉」の看板からゴールが近いことがわかります。（最後の最後でふるさと館の入口の微妙な坂がツライ）

難所5

「先の見えない直線」

こんな直線こそまさに北海道！
遠くに見えるあの明かりはCP！？
車のテールライトなのか！？
それとも幻覚？（この辺で思考回路が停止し始める）

第9CP（下りパーキング）

PM23:00～AM6:30

サポート責任者 金子氏 佐藤氏

難所4

「摩周下り」

ようやく登りきったと思いきや、疲れた体には下り坂の方がこたえる…そんなことを実感させる下りの急勾配です。このあたりで大体夜明けを迎えることとなります。坂も終わり、やっと平らな道になったと思いきや、先の見えない直線がずっと続きます…

第8CP（摩周湖下り）

PM21:00～AM4:00

サポート責任者 飯塚氏 道端氏

第7CP（摩周第一展望台）

PM18:30～AM1:30

サポート責任者 高橋氏 時任氏

蟹汁、五目御飯

例年は大量の毛布とジェットヒーターを用意していますが、今年は出番はないようでした。

これほど気候に恵まれた大会もありません。

また、このCPでは100kmのメインディッシュとも言われる蟹汁が振舞われ、徒歩参加者お腹を満たします。

時間的にも疲れからも、ちょうど眠気が襲ってくる頃となり、マッサージを受けながら寝る（落ちる）参加者も多数見受けられます。

大会前日

100km本番を明日に控え、前日は毎年前夜祭が開催されます。開催場所は大会スタート地点のふるさと館から程近い「湯の閣 バーベキューハウス炭焼村」。ジンギスカンや蟹、ホタテなどの海産物、そしてビールやジュースなど。明日に迫った大会に向けて英気を養うと共に、一緒に参加するメンバーとの親睦を深める会となっています。

大会当日の朝

昨年の肌寒い朝に比べて天気の良い100km日和。受付開始が早朝にもかかわらず、続々と参加者が訪れます。

受付
AM6:30

大会内容

開会式

- ・大会実行委員長 松山氏ご挨拶
- ・弟子屈町長 徳永氏ご挨拶
- ・大会幹事長 加藤氏ご挨拶
- ・道外参加者代表 香川氏選手宣誓
- ・地元参加者代表 根津氏選手宣誓
- ・サポート紹介
- ・ラジオ体操
- ・集合写真撮影

■閉会式■

(ふるさと館) AM8:30
体験共有会。それぞれ感じたことを発表しあう。大体みんな眠そう。閉会式が終わっても起き上がれず、真横で掃除機をかけても起きない完歩者。時間があれば、川湯の温泉にゆっくりとつかって下さい

ゴール (ふるさと館)

AM8:00

それぞれのゴール、徒歩、サポートでのゴール、実行委員会のゴール、地元参加者のゴール達成感に満ち溢れた顔、堰を切ったように泣き出す顔、疲労困憊の顔、まだ歩けそうな顔、それぞれ表情は違えど、同じ時間を共有できた仲間へ沢山の「感謝・感激・感動」が注がれる。

難所 1

「鹿ゲート」

屈斜路湖畔に差し掛かる手前に落差の激しい段差。今年は地元サポートの方が手作り階段を設置されていました。ここからしばらく砂利道が続きます。

スタート (ふるさと館)

AM7:30

第2CP (屈斜路湖畔)

AM9:30~PM12:00

サポート責任者: 中村氏
バナナ、チョコ

第1CP (屈斜路湖畔)

AM8:30~AM10:00

サポート責任者: 一之谷氏
「熊出没注意」の看板が!

川湯温泉、バナナ、ソーセイジ
サポート責任者: 時任氏
AM11:30~PM15:00
第3CP (屈斜路湖畔)



難所 2 「舗装道」

長い屈斜路湖畔の道も終わり、舗装道路に変わります。

第4CP (ウォータースポーツセンター)

PM12:30~PM16:30

サポート責任者: 道端氏
団子汁、おにぎり

砂利道から舗装された道に変わったことにより、足への負担が増えてきます。このあたりからCPでマッサージを受ける方もみられます。気温も北海道、道東には珍しく20℃を越え、逆に暑さが徒歩参加者を苦しめました。

第6CP (渡辺体験牧場)

PM16:00~PM21:00

サポート責任者: 浜岡氏 中村氏
摩周そば

第5CP (玉川大学)

PM14:00~PM19:00

サポート責任者: 飯塚氏 佐藤氏
このあたりから徐々に日も傾き始め、ライトの点灯と複数名での徒歩が義務付けられます。

難所 3 「摩周の山越え」

いよいよ山越え
急勾配に加え、日もどんどん沈み、心細くなる頃...疲れた足に、登れども登れども一向にCPにたどり着かない...

参加者紹介



板垣忍



藤原良彦



時任拓磨



萩原香代子



卜部貴博



床美幸



道端俊彦



小川順子



品田宏樹



石垣雅子



野角理絵



永山淳子



北原美沙



谷原一作



富吉直行



大石倫太郎



加藤ほなみ



野角咲絵

小川太郎

山辺啓三

下村裕介

岡 亨

竹井寿太郎

小川次郎

大原裕

大原龍

大原天斗

大原良太

佐々木宏幸

高見栄作

永田ゆえみん

石橋史恵

浅野浩一

奥野一三

加藤大樹

加藤のどか

渋谷卓馬

後藤昭一

飯田圭二

小野英之

荒井輝之

渋谷誠

飯田圭二

小野英之

三浦正人

平田聡

金城友ギールベルト

山田正晴



重森裕之

根岸織絵

池田友紀

一乃谷寿

菊池順子

岩田咲

石部雄一

羽田茂和

幸村隆史

本田敏弥

猪阪典生

味藤絵美子

浅井理子

北村智也

磯崎 稔

姫野信吉

羽島良祐

町田純人

赤尾江里子

武内好幸

喜多俊之

大日方力也

山口洋史

五十嵐きり子

神田優子

文美月

李在賢

李勇進

神原温子

香河宏行

澤幡明日香

大池めぐみ

中本敬章

藤澤盛仁

井上 陵

浦中進一

来生 仁

吉井忠雄

足立 淳

浦中 瞳

浦中小夏

藤田将哲

鈴木彩代

佐々木優

森田絵玲菜

久田智之

大久保雅史

野村春文

戎屋篤史

中村隆嗣

山下和真

萬谷修一

福原弘之

中村真啓

丸井恵介

秋元 亮

渡辺敏子

田口 仁

横山与志一

梅宮美幸

平家美智子

藤原 仁

萬谷敬子

足立三恵

萬谷光咲

森田裕介

下間智子

相馬美由紀

浦田真吾

相馬 愛



加藤雄二

加藤千明

金子高志

根津武彦

成田哲也

加藤祐希

佐藤敏郎

濱岡正一

高橋広幸

岡田則之

定木直美

定木千周

定木崇隆

栗原邦夫

佐藤香織

片岡祐子

飯塚真理子

安藤優子

川上健太郎

松崎志穂

山崎俊彦

石井美香

栗田康則



2009年 大会の様子



完歩&全カサポートのために、
いっぱい食べるぞ〜!

前夜祭

2009/6/26
19:30~21:00



みなさんご一緒に
「なまら旨いべさ〜♪」



北海道ならではの美味しい料理が沢山



家族と一緒に



お酒も入ってイイ感じに(笑)



そろそろ締めどきますか!





スタート直前
2009/6/27
6:30~

歩く前に腹ごしらえも
忘れずに



まだちょっと眠いな...



健闘を祈って
記念に一枚



みんな大完走だ!

ホホー!!

目覚めのマジオ体操!!
...何年ぶり??



いってきまーす!!!

いってらっしゃーい!!

スタート!!
2009/6/27
7:00~



子供も大人も
みんな一緒にスタート!

余裕で
カメラにポーズ!



まだ全然余裕です(笑)



みんな歩く目的は違うけど
一緒にゴールを目指します

まだまだ始まったばかり！
余裕です！

第3
チェック
ポイント
11:00~13:30



エネルギーの補充に
バナナはありがたいです



緑の中って気持ちいい〜♪



ちょっと座って
ひと休み



「あっ！こっちこっち〜！
撮って〜！」





第4
チェック
ポイント
12:30~16:30

やったー！
チェックポイントだよー！

サポートスタッフの
応援が力になります



天気にも恵まれました！



ちょっと疲れたかな～
いや…まだまだ！





半分くらい来たかな??



第6
チェック
ポイント
16:00~21:00



おかえり~!!



よく見ると
みんな持ってま〜す。
杖、大活躍!!!



気づけば辺りは薄暗く...



暗い中を歩く経験は
なかなかできません



ライトが無いと先が見えない...



さあ、もうちょっとだ！
いってらっしゃい！



まるで

野戦病院

みたい



夜になると
元気が出る??人も



ちよつと眠いな





前向きに事を進めるには笑顔が大切ということ、行動をする人とそれをサポートする人の気持ちが1つになるときの気持ちよさ、感動を共有する仲間を得ることができました。
北原美沙

最後の直線

5:00~6:30

最後は自分との戦いでした。身体的な限界が来たとき、どれだけ笑えるか？どれだけ自分に余裕があるか？どれだけ歩きが変わるんだなあ、と感じました。
幸村隆史



サポートの方と一緒にいるいたメンバーなしでは絶対に完歩できなかった。本当に感謝です！
町田純人

歩いていて、車の中から応援してもらえると、すごくうれしかったです。サポートの方と一緒に歩いた方のおかげで完歩できました。
神原温子



サポートの皆さん、ありがとうございました。仲間、やさしさ、思いやりの心を得られました。
平家美智子

やっぱり参加してよかった！歩きながら凹み、チェックポイントでパワーをもらう、その繰り返しでした。たくさんの人の声と、笑顔と、温かい手に力をもらって完歩できました。
板垣忍



歩ききると決めてきたので、完歩できてよかったです。チェックポイントのサポーターの人たちの笑顔と思いやりに感謝します。チームワーク最高。皆さんの熱い思いが伝わりました。
富吉直行





みんなに認められる
とうれいですね。
歩いてよかったと何
度も思いました。
大原天斗



サポーターの皆さんに助けられま
した。周りの人に感謝です。休憩
所の心のこもった食べ物(そば)
が美味でした。本当にありがと
うございます。

重森裕之



いい経験になると思います。
2ヶ月前から、片道6kmの通勤
をしていましたが、長時間である
こと、環境の変化などで苦労しま
した。

喜多俊之



途中何度も足が痛くなりまし
たが、チェックポイントで受
けたマッサージとテーピング
のおかげで100km歩けました。
完歩は自分だけでは出来
ないと実感しました。

後藤昭一



感謝！感謝です！！弟子屈町
のいいところを再発見させて
いただきました。

藤原仁

疲れた～。第8チェック
ポイント～ゴールがづらい！
もっと練習しなくては…
姫野信吉



たのしかった！
大原 龍

つかれた人は、一人
では生きていけない。
多くのサポーターや
同じメンバーに感謝
です。地元の方々の
人柄もとてもやさし
かったです。

本田敏弥



疲れました！ベスト
を尽くすことの大切
さを痛感しました。
足のための対策がう
まく行ったのでよか
ったです。

井上 陵



サポートの方々のおかげで、
前回参加時の結果を大きく上回
ることができました。一步一步
の小さな積み重ねで大きな結
果を残すことが出来るんだと
改めて実感しました。

香河宏行



皆様のおかげで念願の
リベンジを達成する
ことが出来ました。あ
りがとうございました。

品田宏樹



サポートの方々のおかげ
(笑顔のおかげ)で完歩
できました。人とのつな
がり「がんばると心
に誓ったこと」でやれ
ばできると思いました。

福原弘之



サポートの皆さんのおかげで
完歩できました！たくさんの
笑顔と声かけ、マッサージ等々
がなかったら完歩できません
でした。本当に感謝です！

赤尾江里子



他では出来ない体験をありがとうご
ざいます。大会を通じて、明確な目的・
目標を持つこと、一緒に歩くメンバ
ーへの感謝と配慮を得ました。

大石倫太郎

凄い一言！
自分の極限状態での本質が
分かったように思います。
終始温かく人のぬくもり
を改めて実感させられま
した。ありがとうございました。

北村智也

来年また来るから、よ
ろしく！サポートありが
とうございました。自分で
も信じられません。

藤原良彦

何よりもサポーターの皆様のかめ細やか
な気遣いのすごさ、有難さを実感しました。
ありがとうございました。改めて仲間
の有難さを実感しました。

永山淳子





なんとか歩けました。サポートの皆様、ありがとうございました！**得られたものは、自信**です。40km地点でヒザ関節を壊しましたが、いい体験ができました。

大日方力也



完歩できてよかったです。サポートの方に支えられ、何とか完歩できました。**今後の糧**にしたいと思います。
佐々木宏幸

感謝です。**得られたものは、挑戦すること、あきらめないこと**でした。サポートチームの人たちへの連絡などチームワークがすばしかったです。
岡 享



最初は、あまりサポートの方に頼らず、完歩しようかと考えていましたが、**体力的&精神的に限界が見えたときに**、サポートの方々の手助けが、非常にうれしく感じました。
山口洋史



感動！！でも眠い…。**得られたものは、「支えあい」**です。チェックポイントでの温かいおもてなしに癒されましたささえあい。
浅井理子

2回目の徒歩参加をして、**継続参加する意味が少し**分かった気がしました。感謝・感激・感動をありがとうございました。1回目より気持ち的に楽でしたが、やっぱりしんどかったです。
大池めぐみ



楽しかったー。
足痛てー。
大原良太



完歩達成！ みんなに感謝です。多くの人に支えられ、助けられて完歩できました。大自然のすばらしさと、多くの人へのありがたい気持ちでいっぱいです。

高見英作

本当にありがとうございました。親子の信頼関係が強くなりました。

大原 裕

大変疲れましたが、予想外に早く完歩で大満足です。とにかくサポーターの皆様へ感謝です。皆様のおかげで完歩できました。どうもありがとうございました。

小川次郎



昨年も参加しましたが、まったく違う感動に出逢えました。来年は、サポートで参加してより多くの人の笑顔が見られるような大会にするための一助になりたいです。

神田優子

次回もぜひ徒歩参加したいです！サポート参加の方のマッサージ、最高でした！人間の限界には果てがないことを実感しました。自然豊かなコースを歩け、大変有意義な20時間でした。

野角咲絵



サポーターのマッサージで、思いのほか早くゴールできました。サポーターのありがたさと自分との闘い、自然のすばらしさを発見できました。

猪阪典生

サポートの方もお疲れさま！疲れた～。一生懸命がんばるからこそ、サポートの方とよいかかわりがもてたことを実感しました。

山辺啓三



足が棒です。でも達成感でいっぱいです。この大会で得られたものは、「感謝」です。サポートの方がいくださらなかつたら、私は完歩できませんでした。コースが自然いっぱいであって気持ちよかったです。

野角理絵

今回完歩させていただきましたが、本当に多くの方々にサポートいただいでゴールできました。感謝・感激・感動そのものでした。サポート体制が完璧で、これがなければゴールは出来ませんでした。

萬谷修一



「100km歩こうよ♪大会」

を1000倍楽しめるコツ

「100km歩こうよ♪大会」実行委員会幹事長 加藤敏明

初

級者編 (初めて参加する方向け)

級者編 (初めて参加する方向け)

必ずしも100km歩かなくてもかまいません。「100km」というと不安になる方も多いと思いますので、まずは「ちょっとだけ歩いてみよう」という感覚でOKです。

また、この大会は、サポートに参加するだけでも十分楽しめますので、まず歩かずにサポートに参加するのもいいかもしれません。サポートで参加して、「歩いてみたいな」と思ったら翌年歩いてみる。

2010年大会はホーストレッキングやカヌーなど、オリジナルツアーをいろいろ地元で企画していますので、北海道や川湯温泉を楽しむきっかけとして、「100km歩こうよ♪大会」を考えてみてください。

中

級者編 (過去に参加したことがある方向け)

100kmという距離は、誰と歩くかによって得られるものが変わってきます。

1人で歩く

1人で歩くと、孤独との闘いです。考える時間がひたすらあって、自分の過去や現在、未来や仕事について自分と対話する時間がずっと続きます。「もうやめようか」「進もうか」という葛藤もあって、自分の強い部分とも弱い部分とも向き合うのが「1人で歩く」ことの醍醐味です。

仲間と歩く

仲間と歩くと、絆が強まります。相手の弱いところ、強いところ、自分との違いなどがよく見え、イライラすることもあります。しかし、歩ききった後の共有感は、何年たっても消えることはありません。「あの時、あそこでご飯食べたね」という記憶は忘れてしまうかもしれないけど、「あの時100km歩いたよね」という強烈な体験は、いつまでたっても忘れない、ずっと共有できる宝物になります。

夫婦で歩く

夫婦で一緒に長い時間歩くと、普段話さないようなことを話したり、普段照れくさくて言えないような感謝の言葉を言えたりします。非日常的な状況の中、特にゴールが近づく高揚感がある中と、お互いハイテンションになって「お前と一緒に歩いてよかった」「お前と結婚できてよかった」という言葉がざらっと言えたりします。夫婦が支えあって生きているということが改めて実感できる機会でもあります。

親子で歩く

親子の信頼関係も強まります。父と息子、特に息子が中高生くらいの場合だと、父親は親の面子があるから、疲れた顔は見せられないと頑張ってしまう。息子としても、親父が必死でくっついてくる姿をみて、「親父もがんばっているんだな」と思ったりする。また、普段はなかなかできない男同士の会話をしたり、例えば夜眠くなった時に、親父が「荷物持ってやるよ」と言う姿を見て、「親父はやっぱり頼りになるんだな」と思ったり。そんな風にお互いの絆が強まっていきます。

また、不登校の子どもが学校に行けるようになったという報告も受けています。「100km歩くなんで絶対無理」と言っていた子どもが、完歩できたことで、「自分ってこんなにすごいんだ」と感じる事ができ、自信が持てるようになったそうです。



■あなた自身の楽しみ方でご参加ください■

「これでなきゃ」という参加方法は、この大会にはありません。必死で100km歩いてもいいし、楽しく10km歩いてもいい。サポートでも得がたい体験を得られます。あなたがいいな、と思う楽しみ方でぜひ参加してください。北海道でお会いできることを楽しみにしています。

2009大会に参加された方々

徒歩参加者リスト (チェックポイント到着・出発時間)

ゼッケン	氏名	1CP	4CP	6CP		7CP		ゴール	備考
				到着	出発	到着	出発		
1	卜部貴博	9:15	15:32	19:26	19:50	22:26	1:01	7:50	
2	野村春文	9:15	14:59	19:17	19:30	22:49	0:35	6:49	
3	羽島良祐	9:15	14:38	18:30	19:30	22:05	23:09	5:50	
4	山口洋史	9:15	14:38	18:30	19:30	22:05	23:09	5:45	
5	加藤雄二	9:15						7:15	
6	山下和真	9:15	14:55	19:25	20:35	22:38	23:23	4:30	
7	梅宮美幸	9:15	14:57	19:05	20:17	23:35	0:34	7:23	
8	戒屋篤史	9:15	14:58	19:05	20:17	23:35	0:34	7:23	
9	大久保雅史	9:15	ゴール						第4CP (36km)
10	浦田真吾	9:15	14:16	19:23	20:08	22:45	0:00	7:03	
11	藤原仁	9:15	13:31	16:41	16:55	18:45	19:55	0:22	
12	野角咲絵	9:15	15:08	18:45	19:15	21:20	21:58	3:28	
13	野角理絵	9:15	15:08	18:45	19:15	21:20	21:58	3:28	
14	大池めぐみ	9:15	15:08	19:22	20:28	23:00	23:56		
15	神田優子	9:15	15:08	19:22	20:28	23:00	23:56	6:36	
16	高見英作	9:15	15:07	19:22	20:28	23:00	23:56	5:36	
17	北原美沙	9:15	15:02	19:42		23:49	1:01		
18	根津武彦	9:15	15:32	19:27	19:56	22:26	1:01	7:51	
19	浅野浩一	9:15	15:34	20:19	20:55	23:25	0:21	6:56	
20	石橋史恵	9:15	15:45	20:43		0:53	1:58	7:34	
21	大原裕	9:15	14:54	19:56	21:04	23:30	0:29	6:43	
22	大原良太	9:15	14:53	19:56	21:04	23:30	0:29	6:43	
23	大原天斗	9:10	14:53	19:56	21:04	23:30	0:29	6:43	
24	大原龍	9:15	14:53	19:56	21:04	23:30	0:29	6:43	
25	岡享	9:15	14:23	18:20	19:45	21:20	22:28	3:10	
26	小川太郎	9:15	15:34	20:27	21:14	0:42	1:45	8:00	
27	小川次郎	9:10	13:34	17:15	17:39	19:40	6:27	0:50	
28	小野英之	9:15	14:57	20:27	21:14	0:42	1:45	7:11	
29	佐々木宏幸	9:10	14:53	17:38	20:43		0:50	6:35	
30	竹井寿太郎	9:15	15:45	20:07		23:25	0:21	5:55	
31	福原弘之	9:10	13:53	17:15	17:39	19:40	14:27	0:50	
32	藤原良彦	9:20	15:11	18:51	19:19	21:45	22:28	3:10	
33	山辺啓三	9:15	14:21	17:49	18:15	20:55	21:53	3:10	
34	萬谷修一	9:10	14:08	17:43	18:15	20:55	22:05	4:37	
35	浅井理子	9:10	14:18	17:35	17:55	19:40	20:32	0:53	
36	石部雄一	9:15	14:38	18:36	19:19	21:42	22:30	4:04	
37	磯崎稔	9:10	13:44	17:30	18:10	7:28	22:10	4:04	
38	猪阪典生	9:15	14:18	17:35	17:55	19:40	20:32	0:40	
40	北村智也	9:15	14:38	18:36	19:19	21:42	22:30	4:04	
41	幸村隆史	9:15	14:40	18:38	19:19	21:42	22:30	4:04	
42	重森裕之	9:10	13:37	16:34	16:50	18:37	19:55	0:40	
44	羽田茂和	9:15	13:43			21:28	22:10	4:04	
45	姫野信吉	9:10	13:38	17:30	18:10	18:45	19:55	0:53	
46	本田敏弥	9:15	14:39	18:38	19:19	21:42	22:30	4:04	
47	丸井恵介	9:15	14:56	18:38	19:19	22:45	0:00	7:03	
48	大日方力也	9:15	14:18	17:49	18:15	20:55	21:53	3:24	
49	喜多俊之	9:15	14:17	17:49	18:15	20:55	21:53	3:24	
50	香河宏行	9:15	14:51	18:41	19:15	21:20	22:05	6:14	
51	神原温子	9:15	14:51	18:28	19:15	21:20	22:05	6:14	
52	鈴木彩代	9:15	14:59	19:17	20:30	22:49	0:35	6:43	
53	澤幡明日香	9:15	15:08	20:09		リタイア			
54	藤澤盛仁	9:15	14:56	19:25	20:35	22:38	23:23	4:30	

55	田口仁	9:15	14:45	19:11	20:17	23:35	0:39	7:14	
56	平田聡	9:15	15:15	20:14	20:56	0:10	0:34	7:59	
57	三浦正人	9:15	15:16	20:14	20:56	0:10	1:58	7:59	
58	浦中進一	9:15	16:04	20:57	-	-	-	-	
59	浦中小夏	9:15	16:04	20:57	-	-	-	-	
60	浦中瞳	9:15	16:04	20:57	-	-	-	-	
61	小川順子	9:15	16:04	20:57	-	-	-	-	
62	下間智子	9:15	16:28	-	-	-	-	-	
63	相馬美由紀	9:20	16:28	-	-	-	-	-	
64	相馬愛	9:20	16:28	-	-	-	-	-	
65	森田祐介	9:15	16:28	-	-	-	-	-	
66	加藤千明	9:25	16:05	-	-	-	-	-	
67	加藤祐希	9:10	-	-	-	-	-	-	
68	赤尾江里子	9:15	14:59	19:23	20:35	23:23	0:20	7:08	
69	石垣雅子	9:15	15:47	20:30	21:37	23:44	2:00	7:08	
70	板垣忍	9:15	14:44	18:28	19:15	21:20	22:05	4:35	
71	井上 陵	9:10	13:57	17:00	17:58	19:57	20:51	1:15	
72	大石倫太郎	9:10	13:58	17:27	17:58	19:57	20:51	1:15	
73	来生仁	9:15	15:32	20:32	21:17	0:35	1:40		
75	後藤昭一	9:15	14:59	19:25	20:35	23:23	0:20	7:08	
76	品田宏樹	9:15	15:13	19:00	19:50	22:26	23:56	5:36	
77	武内好幸	9:15	15:47	20:30	21:37	23:44	2:00		
78	富吉直行	9:10	14:01	17:30	17:52	19:57	20:51	1:15	
79	永田ゆえみん	9:25	14:07	-	-	(22:24)	(25:44)		
81	中本敬章	9:25	15:47	20:30	21:37	23:44	2:00		
82	永山淳子	9:15	14:59	19:23	20:35	23:23	0:20	7:08	
83	町田純人	9:15	15:07	19:22	20:28	23:00	23:56	5:36	
84	横山与志一	9:15	14:56	19:23	20:09	22:45	0:00	7:03	
85	吉井忠雄	9:15	15:32	20:32	21:17	0:35	1:40		
86	李勇進	9:25	15:25	19:27	20:38	23:29	2:22		
87	足立三恵	9:15	14:40	19:16	20:09	22:45	0:00		
88	平家美智子	9:15	14:24	17:17	17:35	19:30	19:35	0:22	
89	石井美香	9:20							第1CP (10km)

サポートスタッフリスト

チェックポイント	スタート	第1	第2	第3	第4	第5	第6	第7	第8	第9	ゴール
責任者(各1名)		加藤	定木	大友泰雄	松山裕一	飯塚真理子	浜岡正一	高橋広幸	加藤雄二	金子	
道内サポート			定木		浜岡美和						
道外サポート リーダー			中村隆嗣	時任拓磨	道端俊彦	佐藤敏郎	中村隆嗣	時任拓磨	道端俊彦	佐藤敏郎	
		地元サポート1	山田正晴	根岸織絵	荒井輝之	金城友 ギールベルト	山田正晴	根岸織絵	荒井輝之	金城友 ギールベルト	加藤ほなみ
		地元サポート2	久田智之	岩田咲	山室昌子	五十嵐きり子	久田智之	岩田咲	山室昌子	五十嵐きり子	加藤のどか
			足立淳	菊地順子	谷原一作	藤田将哲	足立淳	菊地順子	谷原一作	藤田将哲	加藤大樹
			佐々木優	秋元亮	床美幸	日暮美咲	佐々木優	秋元亮	床美幸	日暮美咲	文美月
				中村真啓	渡辺敏子	森田絵玲 菜		中村真啓	渡辺敏子	森田絵玲 菜	李在賢
				池田友紀	有松修一	飯田圭二	後半合流	池田友紀		飯田圭二	渋谷誠
					奥野一三		有松修一				渋谷卓馬
					栗原邦夫		奥野一三				
		後半合流					栗原邦夫	後半合流	後半合流		
		加藤大樹			後半合流		後半合流	有松修一	有松修一		
		文美月			加藤ほなみ		加藤ほなみ	奥野一三	奥野一三		
		李在賢			加藤のどか		加藤のどか	栗原邦夫	栗原邦夫		
		渋谷誠			加藤大樹		加藤大樹				
		渋谷卓馬			文美月		文美月				
					李在賢		李在賢				
					渋谷誠		渋谷誠				
					渋谷卓馬		渋谷卓馬				

「サポート」の醍醐味

「100km歩こうよ大会」（以下、「100km大会」）にとつて、第1〜第9のチェックポイント（CP）で活躍するサポートの方々は、無くてはならない存在です。大会の趣旨が「感謝」「感激」「感動」であること、この大会の発起人である加藤敏明氏が、愛知県多市開催の「三河湾チャリティー100km歩け大会」で、サポートの方たち無くしてはゴールは出来なかったという強烈な実体験を持つているので、サポートのおもてなしや関わり方に強いこだわりが表れているのが本大会の特徴になっています。

そのためか、完歩した翌年にサポートとしてやって来る方々が多数おられます。皆さん、加藤氏の体験同様、完歩できたのはサポートの方たちのおかげだと言いつつ、自分がしてもらったことを徒歩参加者にお返ししたい、と口を揃えて言います。そんな大会の醍醐味の一つである「サポート」について、第4回大会でサポートを担当していた3名にインタビューしました。



『ひとりでも多くの人をゴールさせるんだ！』

絶対、あきらめない！』

道端俊彦

——100km歩こうよ大会in摩周・屈斜路は、何回参加していますか？

道端 第1回2回4回サポート。第3回は息子と歩きました。フル出場です。

——参加のキッカケは？

道端 親友である加藤さんの応援のため。

——主に、どんなサポートをしていますか？

道端 マッサージ&気合注入！！

——サポートをする時のコツや極意を教えてください

道端 笑顔！感謝！真心！

——2010年の大会は参加しますか？

道端 もちろん！参加します。今度は、家内と一緒に参加致しますので、歩いて彼女と一緒にゴールします！！

——サポート参加しようかと思っている人へひと言お願いします

道端 サポートをして、本当の100km大会の意味が分かりますよ。一緒に参加しましょう！

——最後に、サポートをひと言で表現すると？

道端 感謝、感動、感激！一生忘れたい思い出、大切な仲間が出来ますよ。



道端さんのブログに、「100km歩こうよ大会」のことが書かれています。的確に、熱い想いで書かれていたので、編集したものを掲載させていただきます。

「100km大会」は、私にとって特別な大会でした。私の今回の課題は、「あきらめない」ことでした。日常の生活では、たくさんの方をほほど、そこそこにしてきた気がします。でも、この「100km大会」をきっかけに自分を変えるんだと決心して臨みました。

今回の「100km大会」での私の役割は、1人でも多くの人をゴールまでサポートする役目。サポート時間は、夜19時のテント設営から、翌日の朝5時撤収するまでの7時間。担当は第8CPでした。

夜12時から、続々とチェックポイントに入ってくる人は、もう杖なしでは歩けない状態です。歩いている方の気力も限界。でもひとりでも多くの人をゴールさせるんだ！絶対、あきらめない！私は、心に決めていました。気がつけば、サポート終了時間の朝5時でした。

私の体は、あちこち筋肉痛になっていましたが、心地よい満足感で満たされてしまいました。サポートが終了し、ゴール地点のふるさと館に戻ったのは、大会終了の朝8時。そこには、すでにゴールしたたくさんの方がいらっしゃいました。

そこで、夜中にマッサージした多くの方から、多くのありがたい言葉を頂きました。私の周りには、笑顔とありがとうが溢れていました。気がつけば、私の頬には涙がつっていました。

人は、一人では生きていけない。人への優しさが力になること。あきらめないこと、それは勇気なんだと…。

人前で感動での涙を流し、その感動を共有できる仲間がいる。それが、私の宝物です。

『チームよたよたの方々が、ゴールする時にはもう、思わず抱きしめてしまいました。』

栗原邦夫

—「100km大会」は、何回参加しましたか？
栗原 第2回大会は徒歩参加で、第3、4回大会はサポートで参加しました。計3回です。

—参加のキツカケは？
栗原 友人にそのかさされました(笑)

—なぜ、サポートとして参加しようと思ったのですか？

栗原 徒歩で参加した年、サポートの力が無ければ、絶対に完歩はありえなかった。マッサージ、励まし、盛り上げなど…。「サポートって、こんなに人を奮い立たせてくれるものなのか！」と実感し、次の年サポートしてその恩を返そうと思いました。

—今年はどこでサポートしていましたか？
栗原 第4から最終までの、全てのCPで。マッサージ1本でした！

—サポート時に起こった感動したことを教えてください

栗原 最後の方になると、リタイア寸前の方も出てきます。CPから送り出す時に、「もしかしらたら、リタイアしてしまつて次のCPでは会えないかもしれない」と思うくらい痛い痛い方もいます。そんな人が、次のCPに現れたときの感動と言ったらもう!!言葉では表すことは出来ません。そんな「チームよたよた」の方々がゴールする時には、思わず抱きしめてしまいました。おっさん同士の涙の抱き合いなんて、そうそう見られ

るものではないですね(笑)

—サポートの醍醐味は？

栗原 人と人は、支えあって生きていくのですが、残念ながらそれを実感する機会は、日常そうありません。でも、「あなたが次のCPにもいてくれるなら、必ずそこまで歩いていきます」なんて、リタイア寸前の体ポロポロの人に、まっすぐに目を見て言われたら…。

—サポートをする時のコツや極意を教えてください

栗原 以前の大会で、自分が歩いてきたときにやってみたら、やってみると欲しかったけど言い出せなかったことなどを思い出しながら、想像しながら、自分が持っている力のすべてを、目の前の徒歩参加者に出し切るようにしています。

—サポート参加しようかと思ってる人へひと言お願いします

栗原 過去に歩いた方は、その時のご恩返しと思つてはいかがでしょうか？親の恩を子に返すように、次の参加者の完歩までの大いなる冒険を、ぜひ手伝つてあげてください。日常生活に戻つても、ちょっとした気配がよいも人に親切になつたような気がしています。次回もぜひ一緒にサポートしましょう！



『誰かの為に全力で動くことって、

なかなか日常ではないですから』

飯塚真理子

—「100km大会」は、何回参加しましたか？

飯塚 3回です。最初にサポートで次に徒歩参加、今年は本格的にサポートで参加しました。

—参加のキツカケは？

飯塚 一言でいうと…「業務命令」です(笑)。

—なぜ、サポートとして参加しようと思ったのですか？

飯塚 最初は、自ら進んでの参加ではなく、消極的な受け身の参加でしたが、徒歩参加がキツカケで、本格的にサポートしたい！と思うようになりました。

—今年はどこでサポートしていましたか？

飯塚 午前中は、本部のお手伝いであちこち走り、第5CPで代役で「なんちゃって責任者」をした後、夜になつたら、第8CPでやつぱり代役でお手伝いしていました。

—主に、どんなサポートをしていますか？

飯塚 私にできる事は「お帰りのない」「いつてらっしゃい」と元気に声をかけることくらい。とにかく元気に通過してもらえよう、声だけは大きくしていました。

—サポート時に起こった感動したことを教えてください

飯塚 初めて本格的にサポート参加して、サポートの方々の心の広さに感動

しました。皆さん、なんの見返りも期待しない無償の愛を、歩いている方々に注ぐんです。そして歩いている人たちも、それに笑顔で応える。これぞ、感動!!でしたわ。

—サポートの醍醐味は？

飯塚 日常では関わりを持つことのない方と、同じ感動を味わい、同じ苦労をして、同じ達成感を味わえた時!とにかく、みんなが笑顔になつてくれたら最高にいい気分ですよ。

—サポートをする時のコツや極意を教えてください

飯塚 かゆいところに手が届くような、相手が望むことを汲み取ることでしょか。先輩サポートの皆さんは、そうされていたように思います。

—2010年の大会は参加しますか？

飯塚 徒歩参加したいです。そして今度は、「サポートしながら歩く！」を目指したいです!!

—サポート参加しようかと思ってる人へひと言お願いします

飯塚 本格的にサポートに参加して、人とのふれあいがこんなに素敵なものだったんだと痛感しました。普通に生活していることは、味わえない強烈な達成感を味わうことができます。誰かの為に全力で動くことって、なかなか日常ではないですから…。

—最後に、サポートをひと言で表現すると？

飯塚 人の本当の温かさや優しさに触れられるチャンスの時!

《インタビューを終えて》 聞き手：川上健太郎

道端さん、栗原さん、飯塚さんの3名は、大きな存在感で参加する人たちを温かく支え、現在の大会に欠かすことのできない方々です。しかし、3名に共通することとして、誰一人、「100kmを歩きたい」という欲求で最初参加していないのです。道端さんは、以前から親友だった加藤さんを『応援するため』に大阪から北海道まで来たという。栗原さんは、第1回に参加した友人に「一緒に歩こう」と『そのかさされた』という。飯塚さんも、地元の主催側の社員だったため、『業務の一環』として参加という…。それぞれ、そんな理由で参加し始めたこの大会に、結果的にとりこになってしまっているのです。このインタビューで、それぞれの方の、想いがしっかりと詰まっているとします。

～道端さん、栗原さん、飯塚さん、お忙しい中協力いただき、ありがとうございました。～

サポートスタッフ 座談会

～大会当日、裏ではこんなことが起こっていた！～

「100km歩こうよ♪大会」を裏から表から支えるサポートの面々。09年大会のサポートスタッフに、当日に起こっていたことを語ってもらいました！



萩原香代子
【北国からの贈り物株式会社スタッフ】
第3回徒歩参加・第4回本部スタッフ

下村 今年には本部スタッフのリーダー、昨年は徒歩参加をした、下村と申します。

川上 大会で参加者が歩いている間に、裏ではどんなサポートをしているんですか？

萩原 常に本部に待機している本部スタッフと、各CP（9ヶ所）に待機しているサポートスタッフ、そして、本部や各CPのテントの設置などを手伝ってくださる地元川湯温泉の実行委員会や青年会の人たちがいました。

川上 大会当日、本部スタッフはどんなことをしているんですか？

下村 大会スタートまでは本当に大変で、ほとんど2晩寝ずに準備をしていました。大会開始後は、各CPから報告を受けたり、それに対して指示をしていました。

今年には大会当日、あまりにも天気がよくて、飲み物がまったく足りないと、という不測の事態が発生し、とても慌てました。

川上 前日にはどのような準備をしていますか？

下村 一つはコース準備です。徒歩参加者が歩くコースをぐるっと下見をしました。車で見てまわって、安全に歩けるかどうかといったことを確かめました。分かれ道には看板を立てたりスムーズに歩けるよう準備をしました。

二つめは運営準備で、スタートからゴールまで大会をスムーズに運営するために、サポートの方の割り振り、タイムスケジュールの作成などをやっていました。

川上 みんながスタートした後、サポートの人たちは何をしていますか？

栗原 僕の場合、CPで足を傷めた人に施す、テーピングやマッサージの講習をまず受けました。マッサージをしたことのない人もいたので、マッサージの方法や、これはやっちゃいけないとかいうことを、技術のある方から時間をかけて教えていただきました。

マッサージ講習を受けた後、サポートスタッフは各CPに散らばっていきます。



下村裕介
【北国からの贈り物株式会社スタッフ】
第3回徒歩参加・第4回本部スタッフ

現場では地元の方の主導の下、テントを張ったり、毛布をひいたりして、歩いている方が到着されたら、お出迎えや、マッサージやテーピングをします。そして、全員が通過したらテントを撤収してトラックに乗せ、そのトラックは次に設置するCPに向けて出発する：というのが、一連の流れです。

後半サポートをしつかりやるためには、大会の前半はリラックスしておくのが重要だと思います。歩く人ほどではないと思いますが、サポートも後半はきついので、前半はリラックスした状態にあっては睡眠とったりしておかないと、重要な時に力が出ないことになってしまいますから。

川上 栗原さんはどのCPでサポートしていたんですか？

栗原 今年は、第4CPから第9CPまで、すべてのCPでサポートしました。普通は2ヶ所担当くらいなんですけど、私の場合は特別に本部が取り計らってくれました。

第4CPあたりから体力的にきつくなる人がでてきます。私は第2回大会で歩いたときに、第6CPくらいで足が痛み始めました。その時にサポートしてくれたプロのマッサージ師さんがいて、その人にマッサージしてもらったら、すごくよくなったんです。そういうのって恐らく相性もあるんだと思います。次のCPでその方に会えなかった時、すごくショックで、その次のCPでまた会えたとき、本当に涙が出るくらいうれしかったです。

そんな経験をして、僕はサポート担当になったのですが、去年第4CPで、

川上 「100km歩こうよ♪大会 in 摩周・屈斜路」は、各チェックポイント（以下、CP）でサポートしてくれる人や、見えないところでサポートしてくれる人など、いろいろな方に支えられて大会が成り立っています。今回は、そうしたサポートの方々から、実際大会当日にどういうことが起こっていたのかといったお話を伺いたしたいと思います。

まずは自己紹介からお願いします。

栗原 第2回大会に徒歩参加し、第3回と第4回、CPのサポートをした栗原です。

萩原 第3回に初めて徒歩で参加し、今年には本部スタッフを担当した萩原です。

股関節を傷めて泣きそうな顔をしていた女性がいたんです。僕がマッサージしたらよくなったみたいで、「次のCPもいるんですか？」と聞きました。正直わからなかったの、「こめんね、わかんないんだ」と答えたんです。で、第4CPのサポートが終了した時に「次の集合時間は●時だから、それまでは自由にしていいよ」って言われて、時間が空いたので、僕は第6CPの様子を見に行っただけです。そしたらその女性がいて、僕を見つけて喜んでくれたんです。もう袖をつかんで離さない、って感じて：

萩原 その人の気持ち、すごくわかります！

川上 そういう時って普段はいえないことやできないことが、できちゃうんですよね

栗原 僕を見つけたときから、彼女の目はもうすでに涙でうるんでいました。彼女の足は相当辛いようでしたが、マッサージしたら楽になったようでした。それで、第7CP、第9CPでも、その子に会ってマッサージしたんです。



栗原邦夫【栗原会計事務所所長】
第2回徒歩参加・第3&4回チェックポイントサポート

それを実行委員会の方が見ていたらしく、今年は「栗原さんは他の仕事はいいから、ひたすらみんなをマッサージしてください」ということになったんです。そういう訳で、今年は第4から第9まですべてのCPでマッサージのサポートをしました。

川上 どれくらい時間、マッサージしていたんですか？

栗原 午後3時くらいから、翌朝7時までほぼぶつ通しでやっていたので、16時間くらいでしょうか。

川上 大会中で感じたよかったことはありますか？

下村 去年歩いたときは必死で、景色がほとんど見えていなかったのですが、今年コースの下見に行ったら「こんなきれいだっただ」と改めて気づきました。北海道の大自然を一晚かけて歩けることがどんなに幸せかということを1年たつてしみじみと感じました。

萩原 本部スタッフをやっていると、みなさんの優しさが本当に身に沁みて感じるんです。現場のサポートスタッフの方も、体力的には相当疲れているはずなのに、すごく私たち本部を心配してくれて、「今落ち着いてるから寝ちゃったほうがいいよ」など声をかけて下さる。本部もサポートされているなあと思う感じがしました。

川上 そうやって気にかけてもらえるっていいことがあったり、反面、ギリギリの状態だから、感情がむき出しになったりもする。喜んでるテンションも普段の倍だし、怒りも倍。分別のついていない自分がなくなっちゃう。歩いている人だけじゃなく、サポートも本部もそうなるってしまう。そういう喜怒哀楽が原始に近づいていくのも、この大会のよさですよ。

栗原 最初の数時間はそれなりなんだけど、第5CP以降から「本当の自分」がでてきちゃう。第8、第9あたりはかなり「原始」だよ。

川上 普段の取り繕っている自分が消えるんですよ。

栗原 日常生活の中では、人に「ありがとう」という言葉を涙目で言われることってないですよ。12時間以上の長きにわたり、誰かから本気の目で「ありがとう」って言われ続ける。それがありがたくて、僕は大会のサポートに行ってるんじゃないかなって思います。自分で歩いたときに、サポートの人たちの関わりがどれだけありがたかったか、よく覚えてるので、みんなの「ありがとう」がどれくらい必死の気持ちなのかよくわかります。そんな風に、みんなにありがとうって言ってもらえることが、ありがたいです。

川上 今年は思わぬハプニングってありましたか？

萩原 迷子になった子どもさんがいましたね。



〈司会〉川上健太郎
【THE面白本舗株式会社社長】
第2回徒歩参加・第4回写真撮影担当

栗原 本部は何か大変かって、現場が見えないのに情報がたくさん入ってくるが大変ですよ。みんな必死だから、情報も2割くらいオーバーになっちゃうし。

下村 現場に行ったら、そんなに大したことなかったよ。ということはありましたね。心配性になります、本部にいると。ただ、つくづく思うのは、皆さんがフォローしてくれたおかげでどうにか最後まで終えられたということです。みんながいてくれたからできた。本部ではそう何度も実感しました。

萩原 来年はサポートの人たちにも「ゴール」を作りたいですね。歩いている人にゴールがあるように、サポートの人も本部に帰ってきたときに、ゴールとしてお出迎えをしてお礼の気持ちを伝えたいと思います。

川上 今後のサポートのあり方についても話つきませんね。この「100km歩こうよ♪大会」がますます広がります。感謝・感激・感動の輪がますます広がってほしいものです。今日は、ありがとうございます。

大会はこんな人たちで支えられている



サポート開始前のひととき、摩周湖にアイス食べに行きました



積極的に大会に関わって下さいました



弟子屈町長
徳永哲雄 町長



サポートの人達の最初の仕事はテーピング教室から



前夜祭後の全体ミーティング



徒歩組がスタートしたあと、サポートのみんなではい!ポーズ!!



実行委員会幹事長
加藤 敏明



大会実行委員長
松山 裕一



大会本部は私たち“北国からの贈り物”チームが守ります!!



地元のサポートの皆さん



地元の警備会社の皆さん
毎年ありがとうございます!!



第5GPのサポートメンバーたち



カメラで大会をサポート
写真は記録も記憶にも残ります!



参加者の安全を
しっかり守ります!

美味しかったものベスト 3

3位 今すぐ欲しい！
足がピンチ！
絆創膏



1位 コレのために山登り！
蟹汁



2位 ここで英気を養います！
前夜祭の
パニベキュー



3位 照り返しが厳しい
舗装路



2位 きれいな景色が終わらない
白つつじロード



2位 やっぱり夜は冷えます！
上着



3位 ちょうどお腹が減る時間！
摩周そば



つらかった道ベスト 3

1位 上りより下りがツライ
摩周湖下り



3位 持ってて良かった
アイテムベスト

大会
スタッフ
が選ぶ

1位 疲れた体にたまりません！
チョコレート

なんでも ベスト 3

1位 まさかの緊急事態発生？！
団子汁が1杯足りないー！！



3位 ハブニングベスト

3位 感動の風景ベスト
1位 ここがあるから頑張れた！
チェックポイント



3位 この一言が次に繋がる！
「来年はサポートで
参加したい」



2位 山、登ってよかった～
摩周湖の夜明け



2位 なんとか完歩させたい！
「ありがとう！」の言葉



2位 あんなに沢山あったのに～
飲み物が足りない～(泣)

3位 寒さ対策は万全だったのに
天気が良すぎて暑い



3位 広～い湖でテンションアップ！
屈斜路湖



1位 お陰で歩ききれた！
感動のマッサージ



嬉しかったベスト 3

なぜ？

人は100kmもの距離を歩こうとするのか？

人はディズニーランドに行くノリで、100kmを歩こうとはしない。

多くの人にとって、ディズニーランドに行くことは最初から最後まで『快』の行動であり、「ハッピー」や「楽しい」という言葉が似合う。しかし、100kmも歩くのは、ただ楽しいというものでもなく、『苦』や『不快』なことが多々存在する。

では、なぜこのような大会が成立し、毎年参加する人が後を絶たないのだろうか？

■参加者にしかわからない

「快」

これまで、「100km歩こうよ♪大会」（以下、「100km大会」）の会場にいたことの無い人にとって、そんな大会のことで盛り上がりつついる人たちは、奇妙な感じがすることだろう。しかし、実は、「100km大会」に毎年大会に参加している人たちも、元々は、「100km大会」に対して興味関心も無ければ、自分が歩くなんて想像していなかった人が多い。

なぜ、そんな人が変わってしまったのか？

大概、「100km歩こうよ大会」

は、周りの人に誘われて参加する。

「北海道で100km歩こう大会があるんだけど、一緒に行かない？」

そんな提案を、もしも、普段尊敬している人や好きな相手からされたら、「北海道」「自然」「カニ」

「リフレッシュ」「ビール」

「素敵な出会い」などといったキーワードが頭の中を占拠し、「行ってみたい♪」という気持ちにも

ならなくもない。そして、そこに行けば何かを得られるかもしれないと感じることもあるだろう。

このように、「100km大会」

は、ご縁があって、周りにいる人から誘われての参加が圧倒的に多い。だって、「100km歩かない？」

なんて誘われることって、そんな機会滅多にないでもんね。まだ、

ダンスホールに行った際、「一緒に踊りませんか？」と誘われる確

率のほうが高い気がする。そうで

もないか…。

そうやって、その場のノリで参加を表明したものの、実際に歩く瞬間まで、いや～歩いていて最も後悔しているなんてことが少なくないものだ。「なんで、誘いに乗ってしまったんだらう」と、自分のノリのよさを悔い、誘ってくれた相手を恨んでみたり、「100kmって、東京駅から宇都宮まであるってさ…」と愕然としたり。

それでも、実際に参加した人の多くは、翌年以降も、時間とお金を使って、さらに多くの仲間を引き連れてくるのだから、そこには、参加した者にしかわからない『快』が存在しているのだ。

■ひたすら続く自分との戦い

「100km大会」も最初のうちは、一緒に参加した仲間や友人とワイワイと盛り上がりながら歩ける人が多い。

しかし、スタートから5時間以上経ったあたりから、自分との闘いの時間となってくる。段々と、

周りに気をつかうとか、自分がどう見られているとか、遠慮がちに

自分とか、そういった自我がはが

れていくのだ。そうなると、

「100km大会」は、その人にと

ってかけがえの無い至福な時間となってくる。ラクにスラスラと歩いてしまっ

ては、この大会の醍醐

味は半減するのだ。

そして北海道独特のただひたす

らの直線が、悲鳴をあげ始めた体

にキツクのしかかる。一步一步進むことでもようやくその直線が終わり、左に曲がると、さつきよりも長いんじゃないかなろうかと感じてしまうほどのずーんとした直線。その繰り返し。陽は徐々に暮れてきて、夕暮れと北海道の直線。そして、先や後ろに点々と見えている参加者の姿。

夜になっても、まだ歩く。

体力も限界になり、考えることといえば、「もうリタイアしたい」とか、「あと休憩できるとこまで何キロなんだろ」「ゴールまで何キロなんだろ」ということばかり。足を引かず者、足のマメで苦しむ者。炎症を起こしリタイアを余儀なくされ泣き崩れる者。チェックポイント（以下、CP）はまるで野戦病院のようで、テントではマッサージを求める者が後を絶たない。その場で気絶するように眠ってしまう者もいる。

■スイッチが入った途端、世界が変わる

ボクが参加した時には、「いつそのこと、車にひかれるとか、熊が出てきてくれないか」などと本気で考えていた。自分でリタイアを告げるのは格好悪いから、周りの人が「それなら仕方ないよね」と納得してくれる終わり方を望んでいたのだ。ゴールしてから振り返ってみて気づいたことなのだが、ボクはこうした思考クセを、それまでの人生で数多くしてきたし、

そうやってキツイ状況から逃げ出していた習性がある。気力、体力の限界がくると、自分の弱い部分や、思考クセが露骨にされるようだ。それをキヤッチすることが出来る、その後、そのクセは消え、ちよつとは強いハートになるのかもしれない。

足もいうことをきかない。考えることはネガティブなことばかり。とにかく眠い。でも、ここでリタイアもできない。サポートの人もゴールで会う約束もしたし：歩かずして車でゴールで再会するのもしかた悪いし：何よりも、周りに一緒にゴールを目指し、ぼろぼろになりながら歩いている仲間もいるし：などと色々なことを考えていると、「前に一歩ずつ、足を踏み出すことの連続でしかゴールすることが出来ない」という、ひどく当たり前な真実に気づく。それは、当たり前前すぎる事なんてないけど、体がぼろぼろになって、一歩出すのも満足に出来ず、背負っているリュックに入っているペトボトルですら重くて邪魔だと感じる状態になって、やっと気づくことのできる真実。

ある種、あきらめにも似たその真実に気づいたときに、ようやく、「ゴールまでなんとしてもたどり着く」というコミットメントが出来るのだ。その瞬間、その人の中だ。カチツ」とスイッチが入るのだから。それは、日常ではなかなか入れられることの出来ないスイッチであり、そのスイッチが入ると、これまで抱いていたネガティ

ブな感情は吹き飛び、己の中にあつた「感謝」「感激」「感動」が、こんこんと湧き出る泉のようになつてくるのだ。

「あと少しで休憩できるよー」と声をかけてくれる人に感謝し、CPで横になれることに感激し、青い空、白い雲に感動できる。硫黄山を右手にみて、風景の壮大さにめっちゃくちゃ感動できる。

で、一歩ずつ一歩ずつ歩いた果てに、いよいよゴール!!

体もポロポロで、感極まって涙を流すこともあるけれど、そんなことは構い無し。それまで各CPでサポートしてくれていたみんなや、一緒に途中まで歩いた仲間がゴールで待っていてくれる。彼らも、ゴールにやってくる人の内面で起こっている喜怒哀楽や葛藤を知っているから、ゴール地点は、それはもう温かい空間となる。互いに泣き、抱き合い、ねぎらいの声をかけるその様に、カッコいい言葉をかけようとか、どう見られているだとかいう自意識は存在しない。

■感謝・感激・感動の先に

ゴールした者がやったことは、ただひたすら右足を一歩出した次は左足を出す。この繰り返しだけだ。

たつたそれだけのことであるが、それを100kmもやると、そこには「感謝」「感激」「感動」が生まれる。ちよつとした時間を割いて、北海道にすれば、日頃すり減

つてしまった、そういう気持ちがい出されるのだ。それは、一度歩いてみると、その人の中に元々あつた芽がふき、その後は、そこに行くだけで、その感覚を取り戻せる。だから、多くの人は、毎年ここに戻ってくるのだろう。



文 川上健太郎

T H E 面白本舗株式会社 代表取締役。100km大会の構想段階から携わり、加藤敏明氏作の小冊子「北海道たつてやればできる」。「駒大苫小牧はなぜ優勝することができたのか？」の制作に従事。第2回大会に徒歩で参加し、現在は、実行委員の広報として、「100km大会」のかわら版や、本誌の制作を担当。

弟子屈町案内

北海道の東に位置する弟子屈町は、川湯温泉、摩周湖、屈斜路湖などがあり、美しい自然と温泉に恵まれた町です。そんな弟子屈町の自然やみどころを、ご紹介いたします。



フレッシュ！源泉かけ流しの川湯温泉

強酸性の硫黄泉で知られる川湯温泉は、全ての宿で「源泉かけ流し宣言」をしている通り、温泉街の各宿で1つ以上の源泉を持っている珍しい温泉地で、湧きたて新鮮なお湯を提供しています。

新鮮さの証拠は、その透明なお湯。温泉成分が豊富に含まれているにも関わらず、一見なにも混じっていないかのように透きとおっているのです。温泉成分の濃さを確かめるには、ぜひ少しなめてみましょう！好き嫌いがあると思いますが、鉄っぽいような、しょっぱいようなすっぱいような…。色んな味がフクザツに交じり合った味です。この温泉成分が皮膚を覆って、保温効果をもたらしてくれます。とにかくポッカポカに温まるお湯なのです。

川湯温泉街の各宿で日帰り入浴があるので、全身がふやけるほどに湯めぐりができる贅沢な温泉地です。その中の「温泉浪漫の宿 湯の閣」には、周囲を木々で囲む、開放感いっぱいの広々とした混浴大露天風呂があります。なんと川湯温泉で一番大きい露天風呂です！昼は四季折々の景観を、夜は澄んだ星空を楽しむことができます。ご家族や親しい友人と一緒に、和気あいあいとお入り下さい。また、女性の方にゆっくりご入浴頂けるよう5:00～10:00の間は、女性専用時間を設けています。



温泉浪漫の宿 湯の閣

住所: 〒088-3465

弟子屈町川湯温泉2丁目6番25号

電話: 015-483-2011

営業時間: 7:00～19:00

料金: 大人(中学生以上) 1,200円

子供(小学生) 600円/幼児無料

岩盤浴: 500円

貸切露天風呂45分 1,000円

URL: <http://www.yunokaku.com/>



摩周湖



アイヌ語でカムイトウと呼ばれ「神の湖」を意味します。この湖は摩周火山の火口跡に水が溜まってできたカルデラ湖で、水深約210m、その透明度は世界一を競ったことがあります。近年では28mにまで下がり、徐々に透明度は低下しているようです。湖面の色は天候や雲などの影響でいろいろと変化します。特に夏、霧のかかる日も多いのですが、晴れた日の摩周湖は空の青を写し込んで「摩周ブルー」をいっそう際立たせます。



硫黄山

この山はアイヌ語で「アトサヌプリ」といい「裸の山」を意味します。硫黄山は川湯温泉の源で今なお強い酸性物質を含む噴気を活発にあげているために、植物があまり育たず岩肌が露出しているところからついた名前です。硫黄山のふもとには100ヘクタールにも及ぶつつじヶ原が広がります。その中には探勝路が整備されており、イソツツジの開花に合わせて6月の下旬より、早朝にボランティアガイドが散策路を案内してくれます。



屈斜路湖

アイヌ語で「クッチャロ」といい「水の出る行くところ」を意味します。周囲57km、面積79.3km²カルデラ湖の中では日本一の大きさを誇ります。その湖の中には火山活動でできた中島や和琴半島があり和琴半島の地熱地帯には、道東では生息できないはずのミンミンゼミが生息していたり、冬でもコオロギの仲間マダラスズが元気に鳴いています。屈斜路湖畔には多くの無料露天風呂が点在し、旅行者などに人気があります。時に厳しく、時にやさしく自然は語りかけてきます。四季を通じてその表情や響きを肌で感じに来ませんか。

釧路川でのんびりカヌー体験

日本最大の湿原である釧路湿原を通り、太平洋へと注ぐ釧路川は弟子屈町に端を発しています。屈斜路湖からの唯一の流出河川でもあり、たくさんの支流からの水を集めた湖からダイレクトに流れだす様子は、屈斜路湖の語源となっているアイヌ語の「クッチャロ（=のど・口）」としても表現されています。

この釧路川源流部の楽しみといえば、やはり川下り！自分のカヌーを持っていたら、さぞ楽しいだろうと考えてしまいますが、道具を揃えたり技術を学んだりするには、ちょっとがんばらなければなりません。ですが、町内には操船や安全管理の技術を持ち合わせたプロのカヌーガイドさんがたくさんいらっしゃるの、カヌーガイドのツアーを利用するのがオススメです。

釧路川は流れが緩やかなので、ハードな川下りにはなりません。周囲の緑や鳥の声、水の音をのんびりと楽しむことができるので、ゆるやかな流れに身をまかせる時間は、なんとも贅沢です。

◎Nature Therapy Produce
アトレユ

〒088-3341 北海道川上郡弟子
屈町字屈斜路原野475-56
015-484-2455
<http://www.atreyu.info>



大地と森のホーストレッキング

弟子屈町内には乗馬体験ができる事業者さんがいくつかあり、引き馬からトレッキングまで各種体験を扱っています。ガイドさんが同行してくれるので、よくお話を聞いていれば技術的な部分はしっかりフォローしてくれます。ただ歩くだけでは決して感じられない視点の高さ、前後左右のゆるやかな揺れと鞍越しに伝わる馬の体温が心地よく感じられます。手綱越しに無言のコミュニケーションを交わしながら馬の様子を観察してみましょう。

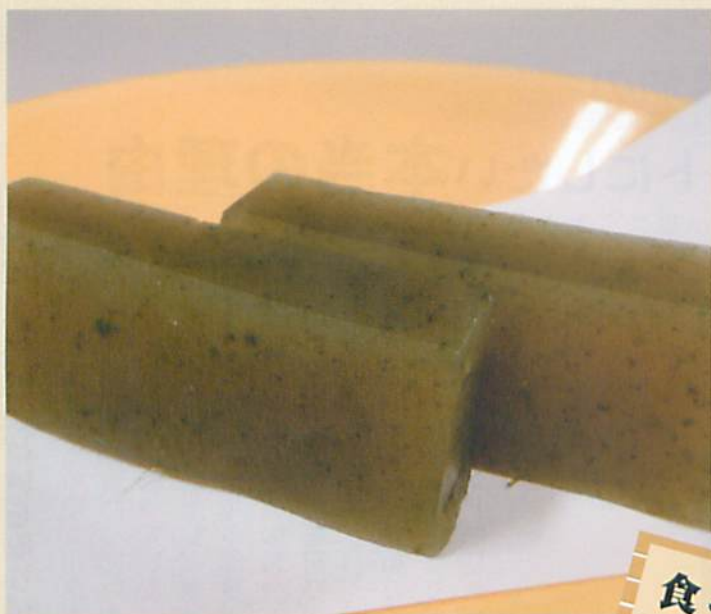
坂道でも平気で登る“馬力”はさすがと言ったところ。途中で“道草を食べ”たりするので、ガイドさんのアドバイス通り止めさせようと思いますが、馬にナメられてしまっていると“馬耳東風”。言うことを聞いてくれないことも…。 “馬が合わない”のかなあと思ってしまうのですが、“手綱をしめて”思い通りに馬が動いてくれた時の嬉しさはたまりません。

…と、馬を観察していると、馬にちなんだ言葉がアレコレ頭に浮かんできます。馬と人間の関係は昔から密接だったのが実感できますね。

◎川湯パーク牧場
〒088-3461 北海道川上郡弟子屈町川湯硫黄山入口
015-483-2723

◎メジャー牧場
〒088-3341 北海道川上郡弟子屈町字屈斜路420-1
015-484-2131
<http://megerefarm.info/>





大地の恵みスイーツ

川湯でちょっと手土産といえば風月堂のお菓子が定番。差し上げたりいただいたりしているうちに、メニューのほとんどを制覇してしまう人もいます。ここのオススメは、ヨモギ入り羊羹の「摩周の大地（210円）」。一口ほおばれば、甘みと一緒に口いっぱいヨモギの爽やかな香りが広がります。材料のヨモギは、早春に温泉熱の恩恵を受けて、いち早く芽吹いたものを手摘みし、丁寧に下処理したものなんだそうです。作った方の温かさが伝わります。また、お帰りまでに品物を持ち歩くのが面倒な方は、川湯温泉街のお宿であれば、フロントに届けておいてくださるといありがたいサービスも。ちょっとした気遣いが嬉しいお菓子屋さんです。

◎風月堂
北海道川上郡弟子屈川湯温泉2丁目1-3
8:00~20:00 (5月~10月)
8:00~19:00 (11月~4月)
不定休・015-483-2436



地元にも愛されるコロケ

居酒屋「いなか家 源平」。観光客はもちろんのこと、地元の人もよく利用するため、店内にいます、よく知人に会います。オススメメニューは「げんコロ（2個500円）」。
地で収穫されたジャガイモを使って手作りされており、源平に行ったときは、メニュー表を見ないで、まず頼んでしまうほどの定番です。ポイントは食べ方。お皿にも添えられている塩でいただくのがオススメ！もちろんテーブルにはソースも置いてありますが、ぜひ最初の一口は何も付けずに召し上がってみてください。弟子屈町産のジャガイモは自信をもってお勧めできる美味しさ！「ジャガイモってこんなに風味豊かなんだ」と思える一品です。

◎いなか家 源平
〒088-3465 弟子屈町川湯温泉1丁目5-30
18:00-25:00
第1、第3火曜日休
015-483-3338



標高150mの高山植物群落ウォーキング

硫黄山は、地図上ではアイヌ語の「アトサヌプリ」とも表記されています。その意味は「裸の山」。火山活動で堆積した硫黄分を含む酸性土や漂う火山ガスが植物の生育に影響を及ぼすため、周囲にはほとんど植物は生えていないためです。硫黄山から離れるにつれて植物が徐々に生えてきますが、標高150m程度の低地にもかかわらず、高山植物が生育する特異な環境です。特に、100haにも及ぶイソツツジの大群落は圧巻！6月の花期には一面の白いお花畑が広がります。

硫黄山から川湯温泉には約2.5kmの散策路が続いているので、ここからの景色がオススメです。ガイドツアーを利用して、見られる景色をひも解くガイドさんの解説を聞きながら歩けば楽しさ倍増です！

◎ツーリズムてしかが
〒088-3465
北海道川上郡弟子屈町川湯温泉2-3-16
015-483-2101
<http://www.tourism-teshikaga.co.jp/>

5年後に大会を1000人参加の

イベントにしたい本当の理由

「100km歩こうよ♪大会」実行委員会幹事長 加藤敏明



■昔の賑わいを取り戻したい

私が子どもの頃、川湯温泉はすれ違う人がぶつかるとかなり賑わっていました。今はその賑わいもかなり弱ってしまいました。川湯温泉を再び賑わいで満たし、ホテルを満館にしたい。昔のようにホテルの部屋の灯りが全部ついて、大通りが人ごみで賑わっているお祭りみたいな川湯温泉。その姿を再び取り戻したい。川湯温泉のホテルのキャパシティが約1000人なので、1000人参加のイベントができれば、再びホテルは一杯になる。だから、「1000人参加のイベントにしたい」と思うようになったのです。

■必ずしも「1000人」にこだわっていません

「1000人」と言っていますが、特に数にこだわっている訳ではありません。そういうイメージが実現すればいいなという気持ちを表した数字にすぎません。極端に言う、「感謝・感激・感動」を分かちあえない人が、例えば5000人集まっても意味はないのです。

「まさか100km歩けるとは思わなかったけど、自分が歩ききったことに感動しました。でも、歩ききったのは、自分の力だけではなくサポートの人たちに助けられたおかげです。ありがとうございます。ありがとうございました。そう言ってくれるような人たちが、500人、1000人と増えていってほしいと思います。」

■「人」を核に町おこし

今、日本には、昔栄えたのに今はさびれてしまったという町が数多くあります。川湯温泉もその一つです。川湯温泉には、最新の設備はないけれど、人や大自然といった、訪れた人に喜んでもらえるような資源がたくさんあります。その中でも、特に「人」が核になると私は思います。

「100km歩こうよ♪大会」に参加した人が、地元の人、道外の人問わずみんな、「感謝・感激・感動」を感じる。「ここはとても人の気持ちがあたたかいね」「また来たいね」、そう言ってくれる町にしたいと切に思います。

■川湯温泉をあなたの第二の故郷に

「北海道が好き」という人はたくさんいます。そういう人たちが、最初に北海道を訪れる場所が、僕の生まれ故郷である川湯温泉であったら、こんなうれしいことはありません。そして、それが「100km歩こうよ♪大会」で、「感謝・感激・感動」を感じ、おいしい力二食べて、温泉入ってもらえたら、訪れた人たちにも、すごく楽しんでもらえたいと思います。

観光は、一度来て終わりでと町は栄えていきません。何度も訪れたいと思ってもらうことが大切です。だから、この大会に何度も参加してもらって、思い出をつくらしたり、仲間や家族との絆を確かめたりする機会にもらえたらと思います。

「川湯温泉をあなたの第二の故郷にしてほしい」。そんな気持ちで私たちは大会を開催しています。



持ちもの編

参加する時の
忘れ物防止チェックリストとしてご利用下さい

懐中電灯と電池 (特に完全制覇を目指す方) 夜中の道を歩きますので必需品となります。小さくて軽めの方が良いです。懐中電灯がない場合、警察からの指導により、夜間歩くことができません。オススは頭につけるタイプのライトです。オススのライト (ヘッドライト)
<http://item.rakuten.co.jp/fbird/raih0001/>

虫よけ
スタートから30kmの間は非常に木の多い地帯で、虫が多く発生します。カ、アリ、ダニなどに刺されることがあります。必ず用意してください。

服装
ジャージやトレーナーの上に、ウインドブレーカーやジョギングパンツがお勧めです。ジーパンは、濡れると体温が奪われますので、お勧めできません。靴下はスポーツタイプの厚手のものと足への負担が軽減されます。

医療用具
各自でご準備ください。
・筋肉疲労回復 (スプレー、塗り薬など)
・足のマメ対策 (テーピング、バンドエイド)
・その他医薬品 (カゼ薬・胃腸薬など)

タオル
数枚持っていると安心です。歩行中の飲食代等

靴
歩く際は、普段履き慣れた靴、または少し大きめの靴。ソールの厚い靴や、ウォーキング専用などの靴がお勧めです。

カバン
靴は両手が使えるよう、リュックタイプがお勧めです。ショルダーバッグのような片側に重心がかかるタイプはだんだん体への負荷が大きくなって肩や腰が痛くなるのでお勧めしません。

お金
歩行中の飲食代等

帽子
日中の日よけ、雨天時の雨よけ、夜間の防寒対策に必要です。

地図
当日配布いたしますが、各自手配の上、必ずお持ちください。

携帯電話
大会スタッフとの連絡に使います。迷子になったときに役立ちます。使いすぎると、バッテリーがなくなりますので、ご注意ください。

100kmの歩き方 【準備編】

防寒具
上着、手袋、カイロなど (天候次第ですが、夜間はかなり冷え込みます)
※この時期の道東は関東地方4月上旬の気温です。平年では、晴れると日中は20℃前後ですが、夜間は5℃前後と冷え込みます。

雨具 (レインコート)
傘の使用は禁止です。必ずレインコートのご用意をお願いいたします。
摩周湖周辺は雨が降らなくても湿度が多いことがあり、その場合は服が濡れてしまいます。

その他
チョコレート・アメなどのお菓子を携帯しておく、疲労回復に役立ちます。

準備編 Q&A

100km歩く前に何か特別にしないといけないことあるのかなあ?

Q ふだんまったく運動していないんですが、こんな私でも参加して大丈夫?

A 大丈夫です!
本大会はタイムを競う大会ではありませんので、「北海道の大自然の中を歩いてみたい!」と思ったらぜひご参加下さい。
ただ、突然長距離を歩くと体に負担をかけてしまい、怪我をする恐れもあるので、大会前に少し歩く習慣をつけておくともよいかもかもしれません。

Q 参加する当日までに気をつけておくこと、やっておくことって何かありますか?

A なんといっても健康管理です。元気な状態で参加し、北海道の大自然を歩いていただきたいです。
また、普段から歩くことを意識するのもよいかもかもしれません。通勤時に一駅歩いたり、あえて階段を使ったり……。意外とすぐに疲れてビックリします (笑)

歩行中編 Q&A

Q 歩いている間の食べ物や飲み物は、みんなどうしているのでしょうか?

A 約10kmごとにチェックポイントを用意しております。そこで軽食をお配りしますが、持参して頂いてもかまいません。北海道ならではの食べ物があるチェックポイントもありますので、是非お召上がり下さい。

Q トイレはどうしたらいいの? (自然の中だとトイレがないと思うので心配...)

A チェックポイントは施設をお借りしている場所もありますので、トイレもございます。テント式のチェックポイントには仮設トイレをご用意しております。

Q もし道に迷った場合はどうしたらいいの?

A 分かれ道には看板と警備の方を配備しております。巡回車も回っておりますが、万が一迷った場合はすぐに本部にご連絡下さい。

Q 雨が降ったらどうするの?

A 本大会は雨天でも決行いたします。傘の使用は禁止となっておりますのでレインコートをご着用下さい。

Q 夜中歩くそうですが、熊とか動物がでたりしませんか?

A みなさまには安全のため熊避けの鈴を持って頂いておりますが、過去大会において熊が出たことはありません。運のよい方だと山道で、シカやキタキツネ、リスを見られることもあります。

Q 体力に自信がないんですが、途中でそれ以上歩けなくなったり、気分が悪くなったりしたらどうしたらいいの?

A すぐに本部にご連絡下さい。最寄りのチェックポイントから巡回車を向かわせ、チェックポイントや本部までお送りします。

Q 歩き終わった後に、やっておいたほうがいいのか体のケアはありますか?

A 歩き終わった直後は、筋肉痛の軽減のためにも、ちょっとしたストレッチをすると後でかなり楽です。開催場所は川湯「温泉」ですので、ぜひ名湯に浸かって疲れを癒してください。

「100km歩こうよ♪大会」参加者たちが執筆

amazonで総合 **1位** を達成!



トップ0.1%の条件

～ECビジネス成功者たちの「志力」～

(アチーブメント出版)

10万社とも、20万社ともいわれるネットショップ。流行り廃りが通常より3倍は速いこの業界で、4年以上、月商1000万円を売り上げ続ける店舗は0.1%にも満たない。つまり、1000分の1の確率です。

「100km歩こうよ♪大会」の参加者であり、なおかつ移り変わりの激しいネットショップの世界でトップ0.1%に残るオーナーでもある5名が、成功するための条件を自らの体験を通してまとめました。資金力でも商品力でもなく、スキルでもノウハウでもない。トップ0.1%の条件とは――

読者の感想

成功の裏には、たくさんの失敗もある。でも、それは挑戦したから。もし、今、自分自身が失敗しているのではないかと心をよぎっていても必ず大丈夫。そう著書の方に勇気づけられた気がしました。非常に勇気をいただきました。

著者5人の体験を通じ、「成功の条件=志力」というコンセプトに素直に共感することができました。自分の足元を見直し、今後どう生きるべきかを考えることができました。

商売、経営は志がなければ成り立たないということ分かりやすく書かれている本でした。この本を読み、北海道の100km大会に参加しようと思いました。

決して諦めてはいけない! 大きな夢を持つことの大切さ、挑戦する勇気をいただきました。著者の皆さんには、土台に「役に立ちたい」「良くしたい」という理念、つまりは「愛」があるように思いました。

著書の紹介

加藤敏明

株式会社北国からの贈り物 代表取締役
「100km歩こうよ♪大会 in 摩周・屈斜路」
実行委員会幹事長
1965年、北海道生まれ。大学卒業後、建築設計事務所勤務、1級建築士として美術館、劇場など公共施設の建築物設計を手がける。水産加工業を営む実家のカニ販売を機に、98年よりネットショップを開業。
北国からの贈り物 <http://www.kitaguni.tv/>
北海道ネイチャーマガジン Faura
<http://www.faura-net.com/>

小川順子

ブロードバンド株式会社 取締役
第3回100km大会に徒歩参加で完歩、第4回100km大会に家族で徒歩参加。
1969年、大阪府生まれ。短大卒業後、大手ホテルに就職。結婚後、2000年よりネットの花屋を開業。子ども3人を育てながら8店舗のネットショップを展開中。
中でもバルーンフラワーは新聞・雑誌で話題となり、その出荷数は5万件を超えている。
翌日配達お花屋さん
<http://www.rakuten.ne.jp/gold/webflora/>

永田ゆえみん

有限会社ヴィ・アイ・エヌ・コーポレーション 代表取締役社長
第4回100km大会に徒歩&サポートで参加。
1965年、台湾生まれ。19歳で日本に語学留学。日本で結婚、出産後、ホテル専門学校に通い、フリーの通訳、7年間の銀行勤務を経て、98年よりネットショップを開業。ネット通販ビジネスの傍ら、日台友好、国際交流にも精力的に活動。
台湾小集 <http://www.rakuten.co.jp/vin/>

織田一彦

株式会社ヴァインヤード 代表取締役
第1回、第2回100km大会にサポート参加。
1957年、神奈川県生まれ。19歳でレースデビュー。32歳で現役を引退、ドライバー育成を目的としたチームを結成。2002年より妻のネットショップを手伝い、2005年に山梨県産フルーツを販売するネットショップを開業。F3レースのチーム監督、日本F3協会マーケティングプロデューサーとしても活躍中。
甲斐国物語 <http://www.rakuten.co.jp/kaikoku/>

道端俊彦

株式会社ミチバタ・ジャパン・リミテッド 代表取締役
第3回100km大会に息子さんと徒歩参加、第1、2、4回大会にサポート参加。
1963年、大阪府生まれ。大学卒業後、株式会社サンリオ入社。営業職として12年間営業目標を達成し続け、35歳で退職、実家の布団店を継ぐ。2000年よりネットショップを開業。日本睡眠改善協議会睡眠改善インストラクターとしても活躍中。
睡眠*布団 枕*工房
快眠空間『ふかふか布団みちばた』
<http://www.rakuten.ne.jp/gold/mitibata/>
快眠コンシェルジュ道端俊彦ブログ
<http://fukafuka210.com/>



【発行】

「100km歩こうよ♪大会in摩周・屈斜路湖」
実行委員会

【制作】

THE面白本舗株式会社
〒335-0001
埼玉県蕨市北町1-21-19
TEL 048-447-8590
MAIL info@soul-book.jp
URL <http://www.the-omoshiro-honpo.net>

STAFF

Publisher 加藤敏明 Toshiaki Kato
Editor 川上健太郎 Kentaro Kawakami
Art Director 川上美里 Misato Kawakami

Editing staff

下村裕介 Yusuke Shimomura
岩佐美由紀 Miyuki Iwasa

Supporting staff

ト部貴博 Takahiro Urabe
萩原香代子 Kayoko Hagiwara
野村春文 Atsumi Nomura
羽島良祐 Ryosuke Hajima

編集後記

加藤敏明

ついに小冊子が完成しました！
100km歩こうよ♪に参加してくれた
全ての方々に、感謝！感激！感動！
本当にありがとうございます！今、
とても幸せを感じています。

下村裕介

小冊子を作成するにあたり、自分の経
験した2度の大会を一から振り返ること
が出来ました。
仲間と寝ずに歩いたことも、寝ずに大
会準備したことも、やっぱり寝ずに小
冊子の写真を選んだことも…
一生の思い出です♪

萩原香代子

小冊子作成で、自分が知らなかつた
100km中の色々な場面を見ることが
できました！
裏の裏の裏まで、共有できて嬉
しかったです！

ト部貴博

4回目にして、こんなに素晴らしい
冊子が出来て感動です！
100km大会はもちろんのこと、弟子
屈の魅力がたくさんお伝えできる1
冊になったと思います。
一家に一冊！

羽島良祐

摩周湖は日本でもっとも透明度の高
い湖で、屈斜路湖は日本最大のカル
デラ湖らしいです。
そんな2つの日本一の湖を見ながら
歩くのが、この100km歩こうよ♪大
会 in 摩周・屈斜路です。
ぜひご参加を！

野村春文

昨年いただいたたくさんの優しさを、
2010年の大会でお返ししたいと思っ
ております！
参加者の皆様に多くの感動を感じて
いただけますよう頑張ります。ステ
キな大会にしましょう♪

川上健太郎

参加者1000人を目指す、それだけ
が目的ではない。いかに想いや主旨
に共感した人が参加する大会にする
かが大切。現状できる精一杯がこの
冊子に詰まりました！
作成は大変だったけど、手掛けて良
かった!!!!

岩佐美由紀

100km、まだ未体験の私。今年の大
会に早々に参加表明していたものの、
先日往復2kmの道を歩いただけです
っかりヘトヘト。この50倍の距離…、
マジで…。今さらながら、その距離
の長さにおののいております…。

川上美里

大会に関わっている方々の熱い気持
ちが伝わってきます！
制作しながら感動で涙が出そうにな
ったりと、今まで感じた事のない感
覚になりました。本番はどんなこと
になってしまっているのか…
考えるとワクワクします。

100km歩こうよ♪大会 in 摩周・屈斜路湖 2009 感謝・感激・感動



100km歩こうよ♪大会

in 摩周・屈斜路湖

2010

第5回大会 申込受付中!!

2010年

6/25(金)～6/27(日)

※ 前夜祭 6/25(金) 大会 6/26(土)～27(日)

100kmの道のりも、仲間と一緒に歩くことで、一生忘れられない、感謝・感激・感動を体験できます!大切な家族、友人、会社の同僚にも声をかけてみてください!!

幹事長 加藤敏明

100km歩こうよ♪大会
2010
実行委員会

お問合せ&お申し込み



0120-20-7799

公式ホームページ

<http://www.kitaguni.tv/100km/>

詳細は
ホームページ
携帯サイトから



100km歩こうよ

検索

地元川湯スタッフがプロデュース!オリジナルツアーも計画中です。

今年は休みを長めに取って、100kmとはまた違った川湯の魅力も心ゆくまでご堪能下さい!

発行元
制作

100km歩こうよ♪大会 in 摩周・屈斜路湖 実行委員会
THE 面白本舗株式会社

価格
500円 (税込)

