ウルトラシャルソン2015報告書

2015年7月3日（金）～6日（月）
石巻～女川～雄勝エリア周遊
（第３回ウルトラシャルソン）

2015年8月21日（金）～23日（日）
東松島～松島～塩釜～七ヶ浜～多賀城～仙台
（第４回ウルトラシャルソン）

ご当地シャルソン協会・ウルトラシャルソン実行委員会

はじめに

東日本大震災で痛手を受けた東北地方のポジティブな部分に光を当て、「被災地」に関心を持ち続けようという趣旨のウルトラシャルソン。「３年経ったら忘れる」というフレーズを意識し、震災後４年目にスタートした。

ウルトラシャルソン２年目となる2015年は、第3回目を2015年7月3日（金）から6日（月）の４日間（石巻～女川～雄勝エリア周遊）で、第4回目を2015年8月21日（金）～23日（日）の３日間（東松島～松島～塩釜～七ヶ浜～多賀城～仙台）で行なった。

釜石から始めたウルトラシャルソンは、４回目にしてついに仙台に到着。被災地沿岸を中心に合計435km走り、その道中で地元の方方々と交流しながらまちからまちへ移動。到着後、講宴会と称してそれぞれの地域で積極的に活動してきた方方々に話を聞き、地元の美味しいものを味わってさらに体験を共有している。

まだまだ苦労する人人が多い現状だが、 ポジティブな要素を共有し発信することで、 地元の方方々を元気づけ、同時に被災地の現状を伝え続けるのが ウルトラシャルソンである。

ひとことで言うと・・・

・シャルソン（ソーシャルマラソン）とは？
　走ることを通じてまちを再発見し、人と人とがつながるランニングイベント。

・ウルトラシャルソンとは？
　シャルソンの仕組みを使った東北応援プロジェクト。
　８時間走って、８時間飲んで、８時間寝る。
　その過程で地元の方、被災地を見て、被災地で活動する方の話を聞いていきます。

実施スケジュール、ルートと参加人数

<u>第３回ウルトラシャルソン</u>

7月3日（金）石巻～女川シャルソン　22.52km +3.21km　（12人/ 16人）
7月4日（土）女川～雄勝シャルソン　34.8km　（14人 / 18人）
7月5日（日）雄勝～石巻シャルソン　50.5km　（11人 / 16人）
7月6日（月）石巻～東松島シャルソン　20.19km　（14人 / 16人）
合計　131.22km

７月３日（金）

７月４日（土）その１

７月４日（土）その２

７月５日（日）

７月６日（月）

第４回ウルトラシャルソン

8日21日（金）ウォームアップラン：月観の松～矢本　3.64km　（14人 / 17人）
8月22日（土）矢本～塩釜～七ヶ浜シャルソン　5.68km+30km　（20人 / 21人）
8月23日（日）七ヶ浜～多賀城～仙台シャルソン　30.17km　（23人 / 30人）
8月24日（月）番外編：仙台城（青葉城）訪問（11人）
合計 69.49km

8月22日（土）*フェリー区間も記録されていますが走行距離からは除外

8月23日（日）

シャルソンはルートを決めずに自由に走走るのが通常だが、ウルトラシャルソンにお
いては個々人に裁量を持たせつつ、実行委員会がその都度ポイントを提案しながら

進んでいく。第３回の雄勝→石巻は50kmにも達し、涙を流しながらの行程となったが、また新たな壁を一つ超えた感じがする。距離への抵抗をなくし、第５回でオーバーナイトステージをつくる計画ができた。

スピーカー（復興に向けて活動する人たち）

亀山貴一さん（牡鹿半島 cafeはまぐり堂）

参考記事：東北を旅して日本を考える

伊藤伸二さん（女川町タウンマネージャー／みずほ総研）

佐々木里子さん（女川町宿泊村協同組合Elfaro 理事長）

参考記事： 奈々美や旅館ヒストリー

ナミイタ・ラボのみなさん（雄勝）

参考ページ：ナミイタ・ラボ （Facebookページ）

畑山泰賢さん（雄勝まちづくり協会）

参考リンク：雄勝まちづくり協会

本間さん（石巻市雄勝 MORIUMIUS）

参考リンク：モリウミアス

松友倫人さん（木の屋石巻水産）

参考リンク：『缶闘記』（岸田浩和監督）

Ultracialthon-ultrachialthon-ultracialthon-ultrachialthon-ultracialthon-ultrachialthon-ultracialthon-ultrachialthon

武田 文子さん（東松島 小野駅前郷プロジェクト代表）

参考記事：東北おいしい 旅のレシピ

綿引達也さん（世田谷区立山野小学校教諭・東松島市出身）

吉川一利さん（笑顔カレンダー）

参考リンク： 笑顔カレンダー

右田哲朗さん（元気と情熱株式会社 代表取締役）

参考リンク：元気と情熱株式会社

参加者のレポート

第３回ウルトラシャルソン

山戸 惠利加さん

★講話と訪問地について
-7/3 cafeはまぐり堂　代表理事　亀山貴一さん
亀山貴一さんは、蛤浜に面した丘の中腹に建つ、一戸建ての家で生まれ育ちました。漁師だったおじいさまの影響を大きく受け、常に海と生活をともにしていたといいます。魚の研究者になりたいと思い、水産高校を出て大学では養殖や環境を勉強。大学院に進んだあと、母校に戻り教師になられました。3月11日、亀山さんは高校にいて、急いで生徒と一緒に避難されて無事でしたが、奥様を津波で亡くされました。まもなくお子さんが生まれるという、まさにその頃でした。震災から1年たって奥様のお墓参りをされたとき、奥様と「いつか生まれ育った蛤浜の家を改装して、のんびりカフェをやれたらいいね」と話していたことを思い出し、「大好きなこの蛤浜を絶対に失いたくない」という思いからボランティアの方々とともにcafeはまぐり堂をつくりあげていくプロジェクトをスタートされました。現在ではスタッフのほとんどの方が石巻の方。地元の雇用創出にも貢献されています。今後の展望としては、宿の運営、自然学校、マリンレジャーなど、たくさんの自然に恵まれた蛤浜ならではの事業を通じて、蛤浜を再び蘇らせて人が集まる場所にしていこうと考えていらっしゃるとのことでした。cafeはまぐり堂は海をのぞみながら食事ができる、とても心地よい空間で、平日にも関わらず、県内外から訪れたいろいろな世代の人で賑わっていました。蛤浜を愛する亀山さんの思いがこれから多様な形で表現されていくことが楽しみです。

-7/4 女川町宿泊村協同組合Elfaro 理事長　佐々木里子さん
佐々木さんは女川でご両親とともに旅館営まれていました。結婚後は一度女川を離れましたが、再び女川で旅館の仕事をすることとなりました。しかし、震災による津波でご両親を亡くされ、旅館も失ってしまわれました。しばらくの間、仙台のお姉さまのところに身を寄せながら、「女川の学校に通いたい」というお子さんたちのために往復で3時間以上も掛かる距離を送り迎えされていました。そんな中、宿泊施設がないために、復旧・復興工事の作業員やボランティアの方々、家族・親族、友人を訪ねてくる方々が皆遠方から日帰りで通っているのに気付かれ、この光景を何度も目の当たりにして「旅館を絶対に再建する」と決意されました。いくつもの大きな課題がある中で、佐々木さんはトレーラーハウスに出会われます。被災地にトレーラーハウスの宿泊施設をつくるという前例のない取り組みに、町はもちろん、県や国、地元の金融機関、ホテル旅館組合、観光協会や商工会、多くの企業の方々、女川町復興連絡協議会などさまざまなところから支援が集まりました。そしてトレーラーハウス宿泊村「EL Faro」は、2012年12月に完成。「EL Faro」とはスペイン語で「灯台」と言う意味。多くの方々の支援や応援という灯火に導かれ、自分たちの願いが叶えられた。「今度は自分たちが被災地に『希望』を灯す灯台になりたい」という思いから名付けられたそうです。佐々木さんの強い思いが形となったこのElfaroを、多くの人に訪れてほしいと感じました。

-7/5 MORIUMIUS　本間さん
MORIUMIUSは、震災による津波で海沿いを中心に建物の約8割が流された雄勝町の、2001年に廃校になった旧桑浜小学校を再生した、農漁業や自然の中での暮らしを体験する宿泊型

施設。「農漁業版キッザニア」。2年半にもおよびセルフビルドを経て、今月18日にグランドをオープンを控えており、その直前の様子を見せていただくことができました。木のぬくもりあふれるダイニング、2段ベッドが備えられた宿泊スペース、ご飯を炊いたり調理したりするためのかまど、お風呂、豚を飼うスペース、稲を植えた小さな水田、そのほとんどが手作りで、多くの人の手が加わってきたことを伺い知ることができました。MORIUMIUSでは、キャンプのほか、農漁業や料理の体験プログラムなど、一次産業を子供に体験させるプログラムを用意するそうです。体験プログラムの講師や、地元の食材を提供するレストランなどで、地元住民に雇用を提供できる見込み。「復興」の先を見据えた、持続可能な地域づくりを目指す試みが、子供だけでなく大人もわくわくする施設となって雄勝の地に間もなくオープンします。必ず後にまた訪れたいと思います。

-7/5 大川小学校跡地
今回最も衝撃を受けたのはここでした。石巻市釜谷地区の北上川河口から約4kmの川沿いに位置するこの小学校では、津波被害により全校児童108人の7割に当たる74人が亡くなりました。津波が発生して大川小学校まで到達するまでに51分かかったとされる中、裏山に逃げれば助かったはずが、子供達が避難するよう指示されたのは真逆の方向。大惨事となってしまいました。これを巡り、児童の命を守る義務があった学校が事前の防災体制の不備や危険回避を怠ったなどとして、遺族が市や県を相手に裁判を起こしました。私は、先生たちが誤った判断をしたのかどうか、という議論に何か意見の述べる立場にはありません。ただ、残された校舎の無惨な姿と慰霊碑を前に、言葉を失うばかりでした。

-7/5 木の屋石巻水産　松友倫人さん
木の屋石巻水産は、石巻を代表する水産加工食品会社。代表商品は鯨肉加工品。震災による津波で社屋は全壊、工場は流されてしまいました。震災から半年ほど経ち、被災物の撤去がはじまると、被害を受けた工場の倉庫に缶詰が残されていることがわかりました。泥だらけながらも中身はしっかりとして食べられる状態で、これをなんとかしたい、という思いが社員の皆さんの中に生まれました。そんな中、世田谷区経堂の呑み屋カフェ「さばのゆ」から「泥つきでもいいから送ってほしい」との声。ボランティアの方とともに缶詰を拾い集め、少しずつ経堂へ送り、さばのゆに集まったボランティアの人たちが皆で泥洗いをされたそうです。同時に缶詰を使ったメニュー開発も行われ、缶詰cafeを下北沢にオープンされました。その動きは話題を呼び、北海道から沖縄まで、全国各地から現地石巻へ多くのボランティアの方が集まり、缶詰を集める活動に参加されたそうです。木の屋石巻水産さんの震災からの様子は第2回ウルトラシャルソンでカメラマンとして参加された岸田浩和さん「缶闘記」という作品にもなっています。http://youtu.be/K2q09SanmNY

★第3回ウルトラシャルソンに参加して、伝えたいこと
　第1回、第2回につづいて、今回も全行程通して参加させていただきました。今回はウルトラシャルソン史上最長となる130kmという距離を走破しました。中でも3日目の50kmという距離は想像を絶する過酷さで、私にとっては、自分の実際の能力を凌駕するパワーを発露する一日となりました。毎回感じることですが、今回特に強く感じたことは、この距離を一人で走り抜くことは不可能だということ。寝食と被災地の今をたどる経験を共にする仲間と一緒だからこそ達成できたのだということです。走るスピードと目線でしか見えない景色があり、それについて語り合える仲間がいるということがいつも自分の能力以上の力を引き出してくれるのです。
　震災から4年4ヶ月が経ちました。大きなトラックが行き交い、あちこちで盛り土の工事が進められている一方で、せり上がった歩道やねじまがったガードレールがそのままになっ

た光景はまだ多く見られます。大川小学校は津波の生々しい傷痕を残しており、一瞬にして未来を奪われた命がそこにあったのだということをまざまざと見せつけられました。講演をしてくださった方も皆さん、震災で大切な人を亡くされた方ばかりです。どれだけの悲しみがあったことか、計り知ることはできません。しかし、今回特に印象深かったのは、そのような方々が、「被災地の復興」というスローガンというよりも、さらにその先、「いかに新たな価値を創出していくか」、という文脈でご自身の活動やその基盤となる地域について語られていたということです。4年という歳月の経過とともに次なるフェーズへ進んでいっているように感じられました。
　次回は、今回のゴール地点だった東松島を出発し、七ヶ浜を一周して仙台へと入る行程だそうです。今回の壮絶な行程とは違い、走行距離という意味での負荷は軽くなるという噂ですが、そこはウルトラシャルソン、きっとウルトラな展開が待っているはずです。この、壮絶な負荷を期待してしまう感覚はなに？！おそろしいことです…。今回ご一緒させていただいた皆さん、お話をお聞かせくださった皆さん、今回もフル参加させてくださった小澤社長、そしてウルトラすぎる隊長・佐谷恭さん、本当にありがとうございました！今回の体験もたくさんの人に伝えていきます。次回も楽しみにしています！

上田拓明さん

（第３回女川にて）
佐々木理事長、語り部をされてる遠藤さんの濃いお話を聞き、今日は女川から雄勝まで35キロ走ります。
被災体験は壮絶なる経験談でした。
来て、女川の成長を見続け関わることが一番嬉しい。家族を亡くし、家族、街のために立ち上がる。真の強さを感じました。何故このように強く居られるのか？考えさせられます。
旅は旅をしようと思った時から始まっている。女川を考えてくれたときからサービスを提供を考えているといるという代表のホスピタリティーには同じ宿泊業者としてとても感銘を受けました。

Kay Kaoru Yamagiwaさん

初めてのウルトラシャルソン参加。これまで４年間、東日本大震災の被災地に一歩も足を踏み入れることが出来ていなくて、今年の夏こそ、日本に一時帰国した機会に（現在、海外在住）絶対に自分の目で被災地を訪ね、復興に携わっている人達と話をしよう！と決めていました。そしてたまたま目にしたのがウルトラシャルソンの開催案内。「走りながら被災・復興地を自分で見て、復興や地元の活性化に携わっている人と交わる」と知った瞬間、これだ！と思い参加に至りました。
私は、計４日のうち、中２日間の7月4日（土）女川～雄勝シャルソンと7月5日（日）雄勝～石巻シャルソンを走りました。感じたことや言いたいこと、考えさせられたことは色々あったのですが、その中から特に印象に残ったことを何点かだけ挙げたいと思います。
・リアス式海岸という言葉や地図で三陸海岸の地形を知ることと、自分の足で走って入り組みや高低を感じ、自分の目で地形や被災（復興）状況を見ることで津波がどのような場所を襲い、どのような被害を受けたのか、どのような場所が難を免れたかなどを肌で感じ取ることができたような気がします。これは、車で被災地に行ったら恐らく感じられなかったことでしょう。これがシャルソンマジックでしょうか？

・被災した方々の体験談、復興過程や前進のための努力、持続可能な地域の活性化に向けた活動などを直接聞くことで、この４年間が、被災者や復興活動を行っている人々にとってどんな月日であったのか、どれほど自分達の地域を愛している（愛国心ならず愛地域心とでもいうのでしょうか。。。）ということがひしひしと伝わってきました。そして、自分にそれだけの地域やコミュニティーを活性化させたいという気持ちがあるだろうか。。。あるなら何が出来るだろうか？という自問自答する機会も与えられました。
・シャルソンは、海外開発援助の視野を広げてくれるかもしれない。。。今まで赴任した国や知っている国で「チャリティーマラソン」や「ピースマラソン」は多く開催されていたけれど、何日も走りながらその土地を感じ、人々と交流し、報告書や人伝ての話しではわからない事実や状況、文化を体験、経験できるという活動はあまり聞いたことがありません。走って記録を更新するのもマラソンのひとつ、タイムではなく、人と繋がるために走るのもマラソンのひとつ。。。なんだかシャルソンに参加してみて、Food for thoughtを得た気がしました。
・最後に。。。。。初めて一人で飛び込んで参加することに不安はありましたが、参加者の皆さんがとても気さく且つ親切で、すぐに打ち解けることが出来ました。２日目３５キロ、３日目５０キロの距離（４日間参加の方々もいますが）を怪我もなく、みんな元気で完走出来たのは、気合と助け合い、そしてサポートチームの支えがあってこそだと思います。
みなさん、本当にお世話になりました。また、来年も参加したいです。これからは、シャルソンに合わせて一時帰国しようかな～。

<u>草間大輔さん</u>

7月3日～6日にかけて、東日本大震災で津波の被害を受けた地域を130km走る「ウルトラシャルソン3」に参加しました。
昨年8月に岩手県釜石市をスタートし、毎回約100kmの距離を南下、前回までで宮城県石巻市に到着。
前回のゴール地点石巻駅周辺から「牡鹿郡女川町」「石巻市雄勝町」を回り石巻市内に戻ってくる3回目のウルトラシャルソン（全行程約130km）です。
私は2日目の女川からの合流でした。（新宿から夜行バスに乗り7時間ほどで石巻駅着。そこから女川駅まではJR石巻線で30分です。）

■女川 el falo エルファロ （灯台の意味）
女川には元々、4つの宿泊施設がありました。しかし、どの施設も津波にのまれ経営が困難な状態に陥ります。震災から数ヶ月後、この4つの宿泊施設が組合を作り、トレーラーハウスを使った新たな宿泊事業を始めました。それがelfaloです。
トレーラーハウスはその名の通り、トラックなどで牽引をするトレーラーの様式をした宿泊施設です。設置してある地域は津波を警戒した高台調整区域にあるため、土地を購入しても、そこに建物を建て登記することは出来ません。そこで「動かせる」宿泊施設が活躍します。
1998年に行われた長野オリンピックで選手村として使用され、長野に保管されていたものを、約40台以上女川へ運んだそうです。宿泊施設組合員の一人佐々木さんから、この施設が出来るまでの経緯を講話で聞きました。お子さんを守り車で逃げる。ひたすら逃げる。そして、間一髪で津波の被害を免れた話。
混乱の中での家族との再会。そして自分を奮い立たせ「もう一度」と、宿泊業を再開した話。
淡々と話される震災当時の出来事は家族を守る母としての強さを。そして、宿泊施設再起までの話には、この町の住人としての使命感を感じました。

■雄勝町
硯（すずり）の名産地である、雄勝町は震災前の人口約4300人いたが、震災後1400人まで人口が減ってしまった町。
雄勝街づくり協会の畑山さん曰く、町の声が「市」に届きにくい。平成の大合併により統廃合された「町」として、人を呼ぶ仕組みを考えるが、絶対数が少なく身動きがとれない。との事。
協会が運営する交流施設「O-LINK-HOUSE」内のカフェには、都内の飲食店で働いていた畑山さんの弟がUターンで働いているそうです。被災し人口が減った地元で何かしたい。と戻ってきた弟さんは私と同じ世代。今自分は何をするべきなのかと考えさせられました。
また、「O-LINK-HOUSE」は、地域の人達の交流の場所となっている一方、自立した運営体制を作るには苦労を強いられているようです。（施設運営を含めた）町の今後を考えると悲観的になる事もあるけれど、それはそれ。今はコーヒー 一杯を飲みに来てくれるおばあちゃんの笑顔が見れればいい。そういう考えに変わりました。と言っていた畑山さんが印象的でした。

■moriumius モリウミアス
築93年の廃校をリノベーションした、新たな形の多様性を学べる、宿泊型体験施設です。
木造の校舎は雨風を無理に防がない、自然を感じられる機能的な作りに改装されています。
裏山には豚が飼われ、糞尿は肥料として使用されます。肥料は排水と雨水と共に、草花を育てつつ余分な成分が取り除かれ、綺麗な水となってメダカが住む池に流れます。
藁と土で作られた土壁を使った露天風呂。同じく、土壁で作られた竈など、自らの手で作り、生活する事で、自然と共に生きていく事を再認識させられる施設です。
以前この小学校に通っていた卒業生も立ち上げ準備に参加してくれていますと、担当の本間さんは言っていました。人口減が問題となっている雄勝町、地元の人とソトから来た人、それぞれが理解しあい作られていく施設を通して、雄勝町に訪れる人達が増えることを願います。

■石巻市立大川小学校
北上川を逆流しやってきた津波により、学校全体が飲み込まれ、生徒74名が亡くなった小学校です。
津波は到達しないとされていた土地は、改めて見るとハの字に海へ広がる河口近く。
逆に、海から見ると川に向けて漏斗のように水が集まる地形になっています。
周囲の土手は小高くなっており、海の存在はあまり感じません。
海抜1メートルほどの校庭。校庭の反対には裏山。
未曾有の地震に対する避難経路の判断は校庭だったそう。津波にのまれるまでの待機時間50分、そして津波が校庭に迫ってきた時の恐怖を現地で感じました。
「裏山に」という明確な判断ができなかったのはなぜだったのでしょうか。
そこで思い出した話。千葉で先生をしている友人は、防災訓練を行う際、真剣に取り組まない生徒がいれば怒鳴る。設定もリアリティあるものにする。もちろん、学校行事の一つとして行うのではなく、いざという時に自分自身で判断を行える力をつける事を目的としています。適切な避難経路の検討も事前にしか確認できないことです。その先生が担当していれば間違いなく違う結果になったと思いました。
色々と考えたけど、目の前の光景に圧倒されてしまい、その場にいたら何が出来ただろう。
そして、これから何ができるのだろうと考えましたが、考えはまとまりませんでした。

■ウルトラシャルソン
帰りのバスで感傷に浸りながら書いた備忘録は、稚拙で何だか重っ苦しい内容でしたが、ウルトラシャルソンはその殆どが「くだらない会話とくだらない行動」で構成される、めちゃめちゃ楽しい大会です。
だいたい、100キロ近く走って、まともな思考回路でいられる訳がありません。
でもその分、余計な考えは無くなり、お酒と料理が一層美味しく感じ、そこで会った人達との会話が鮮明に心に残ります。
次回が楽しみ！

<u>小野和美さん</u>

Ultra Cialthon3に参加してきました(私は写真の真ん中で黒い帽子を被っています)！

写真は、宮城県牡鹿郡女川町にある女川駅(東日本大震災で駅舎ごと流失。今年の三月にもともとあった場所から200メートル内陸に移設されたそう)前にて、一日をともに過ごした仲間のみなさんとの集合写真です。
女川駅はこんな感じできれいになってますが、私たちの目の前には工事現場が広がっていました。
大震災から四年。
津波で奪われた大地を修復するための工事はまだまだ続いています。

さぁ女川駅を出発！
リアス式海岸を走ります！！
アップダウン半端ない(笑)
でも不思議と疲れないのは、一緒に走る仲間のみなさんがいたから(*^-^*)
走りながら津波で被害を受けたところをこの目でみてきました。
自然の回復力って早い。
四年も経つと津波で流されたところは緑の草で覆われ、まるでそこにはもともとなにもなかったかのように感じられます。まして、初めてその場所をみた人にはよりそう思えました。
現地をみないとわからない。
今回参加して思ったことです。

最近は被災地のことを発するニュースが少ないけど、復興は進んでいないといった情報は耳に入ってて、でも私の中でピンときていなくて…そんな状況でした。
情報以上に、復興は進んでいない、でしたね。
現地の方からいろんなお話を聞きました。
津波が襲ってきたときのこと、震災後の生活のこと…
本当に大変だったんだな
感想はそれだけか！と思われるかもしれませんが、これ以上の言葉が出ないくらい衝撃を受けました。
今回、私が被災地を走って見たもの、聞いたものはとても少ないけど、受けた影響はとっても大きかったです。
このシャルソンの取り組みに習い、被災地の今を発信するとともに、今後とも継続した取り組み(シャルソンに参加する！)をしていきたいと思います。

佐谷恭

女川町のトレーラーハウス型宿泊所「エルファロ」にいます。
ウルトラシャルソン３、昨日スタートしました。朝11時に石巻駅を出発し、渡波経由で
牡鹿半島のはまぐり堂へ。そして万石浦の南側を通って女川駅まで22.5kmの行程。

前半は地元復興のためIT教育を行うイトナブから二人が地元ランナーとして参加してくれ、
震災当時からの状況説明を受けつつラン。

途中、牡鹿シャルソンと第２回ウルトラシャルソンでお世話になった割烹民宿めぐろの
目黒さんにばったり遭遇するなど、嬉しい出来事もありました。

震災で奥様を亡くされたはまぐり堂の亀山貴一さんと、女川町でタウンマネージャーを
勤めるみずほ総研の伊藤伸二さんにお話してもらいました。

震災後に、各地で活躍している人たちは、不思議な縁で東北に導かれたり、地元の東北に
戻ったりしているとこれまでいろいろな方に会い思ってきました。

しかし、今回話を聞き、質問をしているうちに、きっかけの一つに震災がありつつも、
その人が人生においてやりたいと思っていることが以前からあり、それを実現している
というのが、４年以上が過ぎて被災地を変え続けている人の特徴だと気づきました。

震災があってそこへのアクションとしてのウルトラシャルソンをしているから会えた
人たちなのですが、この人たちと震災がもしなかったとしてもどこかで会っていただろう
とさえ、思います。今日は35kmの予定。では、いってきます。

◇

総走行距離130km（４日間）におよんだ３度目のウルトラシャルソンが、本日昼過ぎに
東松原市の「月観の松」にて無事ゴールを迎えました。

３日目に過去最長距離の50kmというチャレンジを用意しましたが、ここも

無事クリアすることができました。

主催者としてお願いした講演者の話しはもちろんのこと、各地で体験を語って
くれる地元の方々にたくさん会い、学ばせてもらいました。立ち話を含めた各講話の
レベルの高さに、参加ランナーのみなさんに感激してもらいましたが、正直なところ
主催側の準備云々ではなく、東北各地に活動をしている人、語るべき体験を持っている
人がたくさんいて、その誰もがフレンドリーであるということが、ウルトラシャルソンの
成功の最大の要因だと思っています。

美味しい酒や食材もあふれており、役者がそろった空間です。行くだけで人生を豊かに
できる場所は、世界中探してもそれほどたくさんはないでしょう。

「家に帰るまでが◯◯」とよく言われますが、ウルトラシャルソンは家に帰っても
終わりません。130kmを駆け抜ける中でお会いした人たちとの関係を続け、再会のために
訪問し、友情を育んだり一緒になにかをやることを、これから始めるのです。

佐谷修

ウルトラシャルソン最高！
意外といける。
今日はなんとなんと、50㎞。
雄勝から石巻まで走りました。昨日更新した自己ベストを15㎞も更新。
途中、大川小学校にもよりました。３度目ですが、未だになんとも言えない。
家でも仕事でも、子どもに関わっていますが、どうすれば子どもたちを守ることができるのか。
少しでも子どもたちが損なわれない社会にしたいと強く思いました。
東日本大震災の爪あとは、確かにまだまだあるけど、これからもいろんな形で東北と関わり、色んな形で訪問したいと思っています。
東北の人は素敵だし、食べ物も美味しい。震災後8回目の東北だったけど、また行くぞ！
だって、とても好きだから。
自分で勝手に制限かけない方がいいね。
一人では無理でも、仲間がいると、以外といける。
以外と走れる。
面白そうと思った方、次は一緒に走りましょう。本当に、以外といけます。
ウルトラシャルソン３に参加したみなさん。とても楽しかったです。ありがとうございました。また、一緒に走りましょう。
女川・石巻最高！
東北最高！
ウルトラシャルソン最高！

第４回ウルトラシャルソン

佐谷恭

ウルトラシャルソン４、無事終了しました。
東松島から、松島・塩釜・七ヶ浜・多賀城を通って仙台までの約65km。走ったのは２日間のみで、距離も日程も過去最短となりました。
ウルトラシャルソンを企画し始めたとき、なんとなくではあったが、宮古から仙台を１週間ぶっ続けで走ることを考えていた。その後、釜石の嶋田副市長（当時）から熱烈歓迎をいただきスタート地点を変更。また、参加しやすい日程にし、「継続すること」を考えて、３～４日で完結していくことにした。
http://beemanet.com/kyoblog/2013/10/ultra-cialthon-2014.html

その結果、第１～３回は総走行距離120-130kmのイベントとなった。今回も同様の距離を設定することもできたが、土日だけで参加できるスタイルにしてみた。そして、当初予定していたゴールの仙台に、４回かけて辿り着いた。第３回に牡鹿・女川・雄勝をぐるっと戻ったこともあり、釜石から仙台まで435km走ったことになる。
今後も年２回のペースで、やるつもり。次回は仙台～郡山。たぶん120kmぐらいの行程になる。そして、できれば郡山到着時に、郡山シャルソンに合流して、地元の人と交流しつつ大いに盛り上げたいと思っている。そのために「郡山Wシャルソンプロジェクト」というのを立ち上げた。
https://www.facebook.com/groups/1607135759560643/

各日程で印象に残った出来事を記録しておこうと思う。

■東松島・おのくんハウス
武田文子さんの言葉：「忘れ物を取りに帰った人たちはみんな亡くなった。身体さえ、命さえあればみんなが助けてくれる」
第２回ウルトラシャルソン参加者で、CSR48のリーダー太田康子さんの紹介で訪問が実現。
http://socialimagine.wix.com/onokun

■東松島・ゆぷと（風呂とプールの複合施設）

石巻ラジオの後藤恭子さんとバッタリ再会。ウルトラシャルソンを開催する前の下見で木の屋石巻水産の松友倫人が石巻ラジオの生放送でしゃべる場を用意してくれた。そのときのパーソナリティ。思わぬ形での再会は嬉しかった。

■松島・松華堂菓子店

仙台エスパルでの偶然の出会いから知ったカステラ屋さん。ここの社長の千葉伸一さんは同世代で「TEDx東北」でスピーカーもした人。新店舗立ち上げ等もありお会いしてお話を聞くことができなかったけど、安定の美味しいカステラを買って帰ることができた。
https://www.facebook.com/photo.php?fbid=862389090447064

■松島⇒塩竈フェリー

ウルトラシャルソンの趣旨を説明するとクルーの一人の女性が通常の観光の解説に留まらず、体験を語ってくれた。どの人も、それぞれの想いを持っている。走ることで多くの人と出会い、その人たちから体験を聞くことが、ウルトラシャルソンの醍醐味だ。

■七ヶ浜・七の市商店街

東北で最初のシャルソンをした七ヶ浜の、スタート／ゴール地点だった七の市商店街で主催者の鈴木しおりさんと初対面。オンラインでは何度もやりとりをして、今回も協力してもらった。場所を移して家庭的なレストランとと家で「笑顔カレンダー」の吉川一利さんの話を聞いた。現住地の盛岡でシャルソンをやりたいという話にも。
https://www.facebook.com/groups/1470781423250811/

■仙台・蒲生前通交差点

東北大学医学部の先生の手伝いを頼まれ、震災後初めて東北を訪れたとき、仙台平野の様子が全く分からなかったので走って見に行った。２カ月経っても残っていた惨状は今も頭を離れない。10号線を南下していて、急にそのときの感覚が蘇ったのがここ。帰って調べてみたら2011年5月に通ったところだった。その日は、東部道路を超えてから、約10kmの間に警備員一人としか会わなかった。
https://www.facebook.com/kyopaxi/media_set?set=a.218266651525981.61914.100000279432231&type=3&hc_location=ufi

■仙台・成田康宏くん実家／かぜの子

ウルトラシャルソンの下見のとき、全く知らないところを一人で回るのが不安だったが、七ヶ浜シャルソンの窓口として連絡をくれ、仙台シャルソンに一緒に出場した成田くんが行程の一部につき合ってくれた。本当に心強かった！ たまたま諸事情で現在勤務している会

社の入社が半年遅れた結果。すごい縁だと思う。今回は七ヶ浜以降仙台に到着するまでをアレンジしてくれた。そして、ぜひ寄ってくださいとランナー全員をご実家に案内してくれ、いろいろなものほ補給させてくれた。そして、その後は成田くんの父親経営のたこ焼き屋さん「かぜの子」へ。成田家のおもてなしを受けまくった。
http://www.kaze-noko.jp

■仙台・MOJAいろは横町店
６年ほど前に鬼頭宏昌さん主宰の飲食店経営者の勉強会で出会った右田哲朗さんの店。十数名いる中で経営に対する考えがはっきりしており、また会いたいと思っていた。震災後の東北初訪問時に仙台在住の友人と系列店に行ったのが再会のきっかけ。自粛も含めた沈鬱なまちの中で、お客さんが生き生きとしてエネルギーに満ちていたのが印象的だった。その後仙台シャルソンでも協力していただいた。
「都市のパニック」について非常に簡潔に話をしてくれた。ある食料でタダで配ったら奪い合い・殴り合いが始まり、100円でおにぎりを販売したことや、それを見て1000円でおにぎりを売る人が出る・・・など。
http://www.moja.co.jp/moja/shopiroha/index.html

山戸 惠利加さん

★講話と訪問地について
-8/21 小野駅前郷プロジェクト　武田 文子代表
「めんどくしぇ　おのくん」、宮城県東松島市で生まれたソックモンキーの名前です。瞬く間にウルトラシャルソンに参加した子供たち（大人も？！）のアイドルになったキャラクター。「おのくん」は東松島市陸前小野駅前仮設住宅の集会所で生まれました。ソックスをパーツごとに分け、それぞれに綿を詰めて、そのパーツを手縫いでつなぎ合わせていきます。作り始めた当初はなかなかうまくいかず、お母さんたちは「めんどくしぇ　めんどくしぇ」とボヤきなら縫っていたそうで、それがそのままおのくんの姓になりました。おのくんは2012年4月に誕生以来、1万体以上が「里親」に引き取られたそうです。現在でも月に1000体ほどが作られていますが、追いつかないほどの需要があり、半年待ち状態だとか。「里親」となった人がまた東松島を訪れてくれるように、と願いながら、約20人のお母さんがせっせとおのくんを生み出しているそうです。

-8/21 綿引さん（主催者佐谷恭さんの息子さんの担任の先生）
東松島出身の綿引先生。今回のウルトラシャルソンへの参加が叶わなかったため、事前に佐谷さんと息子さんがインタビューを行ってきてくださったものをビデオ講演というかたちで拝見しました。綿引さんは震災当時大学４年生でした。翌月東京への赴任が決まっており、地元を離れる事に葛藤がありながらも、「子供たちに伝えること」が自分の役割だと、現在に至るまでその役割を継続されています。その講演を受け、小学校での避難訓練について参加メンバー全員で話し合いました。綿引さんと同じく小学校の教諭をされている佐谷修さんが、「避難訓練は、非常時に自分自身がどのように指示を出せるかを確認するための訓練だといつも思っている」と言われていたことが非常に印象に残りました。その言葉は、宿泊施設で勤めている自分自身の立場に置き換えて、お客様の安全、スタッフの安全を確保するためにどのように動かなければならないのか、備えておくことがいかに重要かということを考えるきっかけとなりました。

-8/22 笑顔カレンダー　吉川一利氏
吉川さんが大学在学中に発足させたボランティアグループで中心となって作った「笑顔カレンダー」。これは1月1日から12月31日まで、それぞれその日が誕生日である人の笑顔を載せたカレンダーで、「被災地のために何かしたいけれど、どう支援すれば良いのか分からない」、「自分の笑顔の写真が、被災地への支援に繋がるのなら」という学生さんたちの思いを表現したところから始まったそうです。2012年度版以来2015年現在までに４つのカレンダーを制作。全国の書店で販売されるまでに広がっています。2016年版のいくつかの日にシャルソン参加メンバーの写真も載せてもらうことになり、各々ボードに思いをしたためました。

-8/23 荒浜小学校
仙台でも津波の被害の大きかった荒浜地区。平野部では10メートルの津波に襲われ、全てが流されました。かつて多くの家々が立ち並んでいただろうその地にはだだっ広い草っ原。そこに

ぽつんと取り残されるようにたたずむ荒浜小学校は、今でも緊急避難場所になっています。一緒に訪れた子供たちもその様子に見入っており、幼い胸にもその姿が刻み込まれたと思います。

-8/23 ウルトラシャルソンメンバー　成田くん実家訪問
昼間訪れたキリンビール仙台工場でビールを飲みまくったあと、ほろ酔い気分で走ってきた私たちを迎えてくれたのは、想像を凌駕するおもてなし。舞茸ご飯のおにぎり、ずんだあんのおはぎ、とうもろこし、スイカやぶどう、そして成田くんのお母さん、おじいちゃん、おばあちゃんの温かな笑顔。あまりの居心地のよさに、随分と長居させていただきました。本当にありがとうございました。

-8/23 mojaいろは横丁店　元気と情熱株式会社代表　右田哲朗氏
焼き鳥屋など9店舗の飲食店を経営されている右田さんは、震災によって都市がいかにパニック状態に陥ったのかという、今までに私自身は聞いたことのなかった事実をお話してくださいました。震災当日、右田さんは最も原始的なやり方で飲食業を再開できるのはこのmojaいろは横丁店だ、と考え、すぐさま行動に移されました。昭和21年につくられたバラック小屋のような建物を利用してつくられたmojaいろは横丁店は、地下水を利用しているため水を使用することができ、炭火を使うこともできたためです。震災の翌日、あるだけの米を炊き、600個のおにぎりを作って配ったところ、若者が喧嘩をしたり、子供たちに配ったおにぎりを大人が奪ったり、という事態が発生したそうです。そのまた翌日には、販売の3時間前から300人ほどが列をなしていたそうで、多くの人が飢えている中で米を炊き続け、おにぎりを作り続けたそうです。それから毎日おにぎり2個100円で売り続けたところ、4つほど離れたとおりで、夕方頃になるとそのおにぎりを1,000円で転売する人が出てきたそうです。その他、周囲ではレイプ、携帯を充電するための電源の奪い合いによる血だらけの喧嘩など、様々なことが起こっていたそうで、これまでに見聞きしたことのなかった事実に非常に驚きました。

★第4回ウルトラシャルソンに参加して、伝えたいこと
　第1回、第2回、第3回につづいて、今回も全行程通して参加させていただきました。今回は夏休みということもあり、主催佐谷恭さんのご家族、弟さんの佐谷修さんのご家族が参加され、元気いっぱいのキッズがたくさん、ウルトラシャルソン夏休みバージョンとなりました。今回は佐谷恭さんの息子さんの担任の先生のお話（ビデオ講演）、そのお母さんのお店への訪問、仙台出身であるウルトラシャルソンメンバー成田くんのご実家訪問、成田くんのお父さんが経営するたこ焼き屋さん訪問（今回のゴール）など、身近なつながりが強く反映された行程でした。
　特に印象に残ったのは、右田氏の体験談です。メディアを通じて私たちが見聞きするとは違う被災地の一面。「非常時においてもなお美しい日本人の行い」の部分にスポットがあたり、そのような話にこそ勇気づけられるのですが、パニックに陥り、平常時とは異なる行動に走る

人も当然出てくるという現実に初めて触れました。そしてそのような事実も被災地を辿る私たちは知っておくべきだと感じたのです。
　次回は、今回のゴール地点だった仙台を出発し、福島県郡山市へ向かう行程が予定されています。また100km超えの行程復活です。今回ご一緒させていただいた皆さん、元気いっぱいの子供たち、お話をお聞かせくださった皆さん、今回もフル参加させてくださった小澤社長、そして私たちのウルトラ隊長・佐谷恭さん、本当にありがとうございました！次回も楽しみにしています！

上田拓明さん

東松島出身で、今は東京で小学校の先生をしている綿引さんと佐谷さんのインタビューを見ました。当時大学生だった彼は翌月東京赴任を控え、3.11の震災に会い、離れる事に葛藤がありながらも、当時の様子を子供達に発信し伝え続けることを責務と思い、東京で頑張っているそうです。
その後、参加メンバーと災害、防災の話をしました。中学生が隣の小学生たちを連れ高台に逃げ助かった事例を生で聞いた釜石から始まり、様々な被災地を南下してきました。今日のおのくんハウスでの「忘れ物を取りに帰った人は亡くなった」というお話や、陸前高田、気仙大工伝承館など聞いた津波てんでんこ。
その場所と人に合わせた防災対策が如何に重要で、自分ごととして考え対策をできるかが本当に生死を分けているのだと改めて感じます。
再度有事の際、何をすべきか。そしてしてはいけないのか。事前に用意すべきことは何か、決めるべき事は何か。考えたいと思います。

小野和美さん

去る8/22~23、ウルトラシャルソン4に参加してきました(3に続き2回目の参加です。)。
今回、私がみなさんとご一緒させてもらったのは、矢本駅から仙台市内まで。
前回のときも感じましたが、復興が進んでいる、進んでいない地域の差が激しく、津波がもたらした被害の大きさに改めて驚きました。
特に印象に残ったのは仙台市の「荒浜小学校」です(校舎は現在、震災遺構として保存)。
荒浜小学校は、海岸から約700メートルの場所に位置し、地震発生から70分ほどで津波が到達。津波は、校舎の２階まで達しました。
地震当時、児童、近隣住民合わせて320名の方が荒浜小学校に避難し、全員無事に救助されたそうです。
荒浜小学校の周りににあった建物は津波によってほぼ全て破壊されてしまったようで、現在、周辺の道路は復旧しているものの、草原が広がっています。今後はどのようになるのか、復興にはまだまだ時間がかかりそうだと感じました。
多くの命を救った荒浜小学校。
もう２度と津波による被害がないことを祈るばかりですが、今後も避難場所として、住民の方々の命を守ってもらいたいと思います。
今回も多くの方々と出会いました。
地元の復興のために活動を続けている若者たち
走ってお腹ペコペコの私たちのために美味しいご飯を用意してくださったご家族のみなさま

震災直後の仙台駅周辺の様子をリアルに話してくださった飲食店を経営されている方
この出会いを大切に、今後ともつながりを持ち続けたらと思います！

小森啓安さん

Ultracialthon 4に参加。
東松島から仙台まで約65kmを走破(かなり歩いたけど)
走って、食べて、飲んで、語って、笑って、濃い3日間を過ごすことができました。
津波の跡を走ってみると色々と感じる事もあったし、その地で生活している人と話をすることで改めて感じることもあったし、みんなと走れてよかった。
5も走りたいなー。
当たり前の事なんだけど、生きてるって素晴らしいと、しみじみ感じた。

佐谷修さん

ウルトラシャルソン無事終了。
いやー。楽しかった。2日で65㎞くらいかな。
多くの人と出会い、語らい、バカ笑い。
シビアな現実にも向き合いました。
でも、生きて動けることがなんと幸せなことか。
また、一緒に走りましょう。

メディア掲載

『フォーチュン宮城』
「ウルトラシャルソン」走って、出会って、食べて……旅を楽しみながら被災地を応援する

実施概要

名称
第３回ウルトラシャルソン（Ultra Cialthon 2015 early-Summer）
第４回ウルトラシャルソン（Ultra Cialthon 2014 mid-Summer）

開催期間
第３回：2015 年7 月3 日（金）～6 日（月）
第４回：2015年8月21日（金）～24日（月）

延べ参加人数
第３回：66人
第４回：79人

主催
ウルトラシャルソン実行委員会
ご当地シャルソン協会

スポンサー
カオサンゲストハウスグループ（有限会社式会社万両）
パクチーハウス東京（株式会社旅と平和）
Happy Printers（堀江織物株式会社）
Cheero（ティ・アール・エイ株式会社）

協力
石巻市のみなさん
女川町のみなさん
雄勝まちづくり協議会のみなさん
東松島市のみなさん
塩竈市のみなさん
七ヶ浜町のみなさん
仙台市のみなさん