四国八十八ヶ寺歩きお遍路への道

○2022/09/19　30㎞（8時間）へ初めての挑戦

・歩き遍路に関するhpを読むと、10㎞を何度重ねても効果は薄くて、丸々一日歩き続ける30㎞（8時間）を三日連続続けられると、歩き遍路による結願に近づけるとある。

・この為、これまでの12㎞から30㎞コースに変更し今回やってみました。15㎞付近までは経験もあり、大きなダメージを残さないで歩くことができた。しかし、15㎞を過ぎると急激にパワーがダウン。20㎞以降は、極端に歩幅が狭くなり、ふくらはぎの張りが強くなります。現状では、20㎞が限界。

・一応、25㎞歩ききり、自宅に戻ったが、ふくらはぎの痛みや足の裏の腫れは、なかなか回復しない。三日ほど足を引きずる状態でした。30㎞×三日は、現状ではとても難しい状況。歩き遍路は難しいかなって、少々弱音を感じ始めている。

25.8㎞/8h36m 平均速度3.0㎞/h（2.3㎞/h～5.5㎞/h）

○2022/09/26　団地外周に落として15㎞

・足が十分回復していないので、団地外周コース（15㎞）を行う。足のダメージが残っている為か、左足の膝関節付近の腓腹筋・ヒラメ筋が痛かった。

・1時間毎にストレッチを行い、効果は感じられた。これからは、休憩をしっかり取り、ストレッチを加えることとしたい。

15㎞/3h12m 平均速度4.8㎞/h（4.6㎞/h～5.6㎞/h）

○2022/10/05　30㎞/8時間に再挑戦

・とても良い靴に出会った。ASICS Japan製のウオーキングシューズGEL-RIDEWALK 品番1293A029@14,000。靴底がカールを描いており、歩くときの蹴り出しで、母指球付近に掛かる圧力を軽減してくれる。これまで履いていた靴とは格段の差。

・今回、2回目の30㎞に挑戦したが、前回ほどの足裏へのダメージはなかった。翌日への影響が格段に少なかったように感じる。

・前回、歩き遍路をあきらめ加減だったが、もう一回トライしてみようという気持ちになる。

・まだ30㎞/8時間を三日続けるところまで行っていないが、翌日へのダメージを考えると、もう少しトレーニングを積めば、「もしかしたら！」と思える感じがしてきた。

32㎞7h13m 平均速度4.5㎞/h（3.4㎞/h～5.5㎞/h）

○2022/10/06　30㎞の翌日に15㎞

・30㎞/8時間を三日続ける迄には行かなかったが、翌日15㎞までは歩けた。足の張りが残っており、30㎞走破は難しいと判断し半分の15㎞に留めた。

・今日は、クタクタという程ではなかった。10㎞過ぎると少々きつい感じもあったが、足の裏へのダメージは思っていたほどではなかった。

・今回は、足裏へのテーピン無しでも、大きなダメージはでなかった。

15㎞3h07m 平均速度4.9㎞/h（4.3㎞/h～5.2㎞/h）

○2022/10/07　三日目の15㎞

・30㎞連続三日は、まだまだ難しそうなので、昨日に続けて15㎞に留めた。ダメージを最小限にする休憩の仕方を模索している。

・5㎞/1hを一区切りにするのは、少し無理かも知れない。ダメージを長引かせる感じがする。この為、5㎞を単位とするのではなく1時間を単位として休憩を取る方法が良いように思う。

・休憩も入れて4.5㎞/1hを目標にしよう。少しこれでやってみよう。

・一日の行程を計算する際は、全体時間を、4.0㎞/1hで計算する。

15㎞3h10m 平均速度4.9㎞/h（4.5㎞/h～5.3㎞/h）

○2022/10/26　30㎞にトライ

・実際に歩きお遍路を行う時間帯で30㎞に挑戦した。今回は、20㎞付近までは、左足首の痛みを大きく感じないで歩けた。しかし、それからの10㎞は、まだ左足首の表側痛みが結構ある。

・一応、32㎞を歩ききったが、残り10㎞は全く余裕がなくまだまだのようだ。

・歩ききるところまでは来たが、「翌日にダメージを残さない」という目標にはまだまだ遠い。

・15㎞まではサクサク歩き、それ以降は5㎞毎に十分な休憩を取りながら進めた。20㎞過ぎてからの10㎞は、足首が痛くなりペースが4㎞/h前半になってしまう。休憩を入れると2㎞台と大幅に下がる。

・ラスト10㎞は、翌日にダメージを残さないように、ゆっくり歩くようにした。これは大切かも。

33㎞7h23m 平均速度4.5㎞/h（2.7㎞/h～5.3㎞/h）

○2022/11/09　30㎞トライ

・久々の30㎞。実際の歩きお遍路の時間帯を想定して朝7時過ぎから始めた。今回、15㎞迄は、ある程度トラブルなく歩けた。今回は20㎞までは4.5㎞/hで歩けた。これは進歩だ。

・30㎞付近からは、4㎞/h前半となり、この距離までについて更なるトレーニングが必要のようだ。

32㎞7h25m 平均速度4.4㎞/h（3.0㎞/h～5.5㎞/h）

○2022/11/28　30㎞トライ

・20㎞以降がペースダウン。何とか、翌日にダメージを残さないように努力した。

33㎞ 7h01m 平均速度4.7㎞/h（3.1㎞/h～5.7㎞/h）

○2022/11/28　20㎞トライ

・30㎞トライ翌日の足の状態を見たくて行った。キツイダメージを持たないで歩けた。行けそうだ！。

30㎞まで歩けそうな感じだった。

21㎞ 4h26m 平均速度4.7㎞/h（3.2㎞/h～5.3㎞/h）

○2022/12/0１　30㎞×三日

・完全ではないが、それに近い状態までは行けた。全く不十分だが、現時点ではこれが限界。これで挑むしかない。20㎞を越えてからのキツさは体感できた。見切り発車かも知れないが挑む！

○2022/12/04　ジムトレーニング開始

・外を歩くのは寒くて難しくなったので、12月4日からジムに通うことにした。頻繁にいているわけでは無いが、全く歩かないままに3月を迎えるのは避けたいと思い、こうした選択を行った。

・初期メニューは、ザックを背負って5㎞/1時間を歩く。それを終えたら筋トレを少しして終わりという軽いトレーニング。それでも、街中を歩いているときよりもとても疲れる。求められる想定30㎞/1日の6分の1なのに、これ以上は難しそうです。

○2023/01/23　負荷を掛けて歩き

・ザックに4㎏の本を入れて歩く。思っていたよりも重く感じる。実際の場面では、5㎏は確実なので、何とかこの重さに慣れないと本番はキツくなる。頑張ろう！

○2023/02/01　負荷を掛けて歩き

・１０㎏は、想像を超える。背負うとズッシリくる。慣れるしかない。

○2023/03/01　体調管理

・負荷をかけるのは止めにして体調を整えることにだけ集中して当日を待とう。