

活動月／日	活動の様子と写真の説明
4/28-29	<p>RS隊春季キャンプ</p> <p>一泊で佐倉市の「サンライズヒルズ」キャンプ場に 自転車旅行をしました。</p> <p>反省：片山RSが、対向車を避けて、発進したとき転倒し、けがをしました。</p> <p>残念ながら、写真はありません。</p>
5/19	<p>体験集会：RSコーナーニスモア作り</p> <div style="display: flex; justify-content: space-around;"> <div style="text-align: center;">  <p>RSのお兄さんの指導で上手に スモアを焼いています。</p> </div> <div style="text-align: center;">  <p>RSにスモアとチョコを ピスケットに挟んでもらっています。</p> </div> </div>



8/24

親子キャンプファイア



BVSのスタンツ



CSのスタンツ



司会のRS



みんなで輪になって 踊りました。



お誕生日のうた

親も子も一緒になって
楽しいひと時を過ごしました。

この後は、飯田RSの「東京都連盟RS100kmハイク」挑戦プログラムの活動報告をしてもらいます。

では、飯田君にバトンタッチいたします。

R S 100 kmハイク参加報告書



作成日 2024年12月15日

報告者 日本ボーイスカウト千葉連盟 なぎさ地区
日本ボーイスカウト船橋第14団 ローバー隊 飯田 創太郎

隊長承認日 2024年12月16日

隊長サイン 古屋 敏昭

団確認 2024年12月17日 団委員長 持木達夫

目 次

1. プロジェクト名	1 P
2. RS100kmハイク概要	1 P
5. 実施場所	1 P
6. メンバー	1 P
7. 実行目標	1 P
8. 事前準備（トレーニング方法）	2P
9. 装備品	2P
10. 当日（11月9日）の参加前の食事	2P
11. 予算	2P
12. コース概要(大学から帰宅する際、徒歩で帰宅する)	3 P
13. トレーニング記録表	4 P
14. 大会のコース	5 P
15. CP 地点と CP 閉設時間	5 P
16. 装備品	6 P
17. 食料	6 P
18. 当日の様子	7 P
19. チェックポイント到着時間、体の状態、心理的状態	8 P – 14P
20. 来年度参加にあたって	14P

1. プロジェクト名

RS100km ハイク

(正式大会名称：第 57 回日本ボイスカウト東京連盟ローバースカウト 100 キロハイク)

2. RS100km ハイク概要

主催：日本ボイスカウト東京連盟

開催日：2024 年 11 月 9-10 日（土一日） 9 日 14 時スタート

踏破コース：基本東京都内 今回は 23 区内でコース設定された

事前にグーグルマップで送られてくるので度々チェックして進む

制限時間：24 時間

参加人数：今回は 260 名（ほとんどが東京連盟所属、大学ローバー多かった）

参加申し込み期限：2024 年 10 月 15 日（千葉県連盟経由で申込）

参加費：2,500 円

3. プロジェクト期間 2024 年 10 月 6 日～11 月 10 日

4. 実施期日

・企画書 10 月 06 日提出

・計画書 10 月 09 日提出

・実施（開催）2024 年 11 月 9～10 日

11月9日（土）12:30 参加者受付、13:30開会式、14:00 一斉スタート

11月10日（日）14:00 ゴール締切、閉会式 15:30 解散

5. 実施場所

スタート・ゴール地点：東京連盟 大都心地区 増上寺（東京都港区芝公園 4-7-35）

コースの公開日 10 月 27 日

6. メンバー 飯田 創太郎

7. 実行目標

・100km ハイクに参加し、完歩を目指す。（結果：完歩出来た。）

・100 km の完走し出来れば 3 位以内（目標完歩時間：10 時間）

（結果：全体 5 位 男子 4 位 16 時間 05 分）

参加者数 男：183 名 女：71 名 計 254 名

完走者数 男：125 名 女：49 名 計 174 名

完歩率 68.3% 69.0% 68.5%

8. 事前準備（トレーニング方法）

完歩を目指すため、事前準備として身体的トレーニング及び使用する靴を履きならした。

・実施日まで、毎日可能な限り、大学の帰り等に12km程度走りトレーニングした。

自宅（生田）から国士館大学（世田谷）までの通学路約12kmをランニング
(出来るだけ毎日行った。)

※コースについては別紙記載

・長時間の歩行行動トレーニング

自分自身、長時間の歩行行動が最大7時間であり、100kmとなるとトップの選手でも10時間以上はかかるため体がどれだけ耐えられるかを試すために、丹沢から高尾山までのTTTと呼ばれる道（約50km）のハイキングに出かけ11時間ほどで歩き切りました。（大会3週間前に実施）

食料は、好きなものを選定した。おにぎりは重いので×。

詳細は、17. 食料を参照ください。

9. 当日（11月9日）の参加前の食事

（消化が良く、カロリーが有るものにした。）

朝食：パン、バナナ、スープ

昼食：うどん、アミノ酸のドリンク

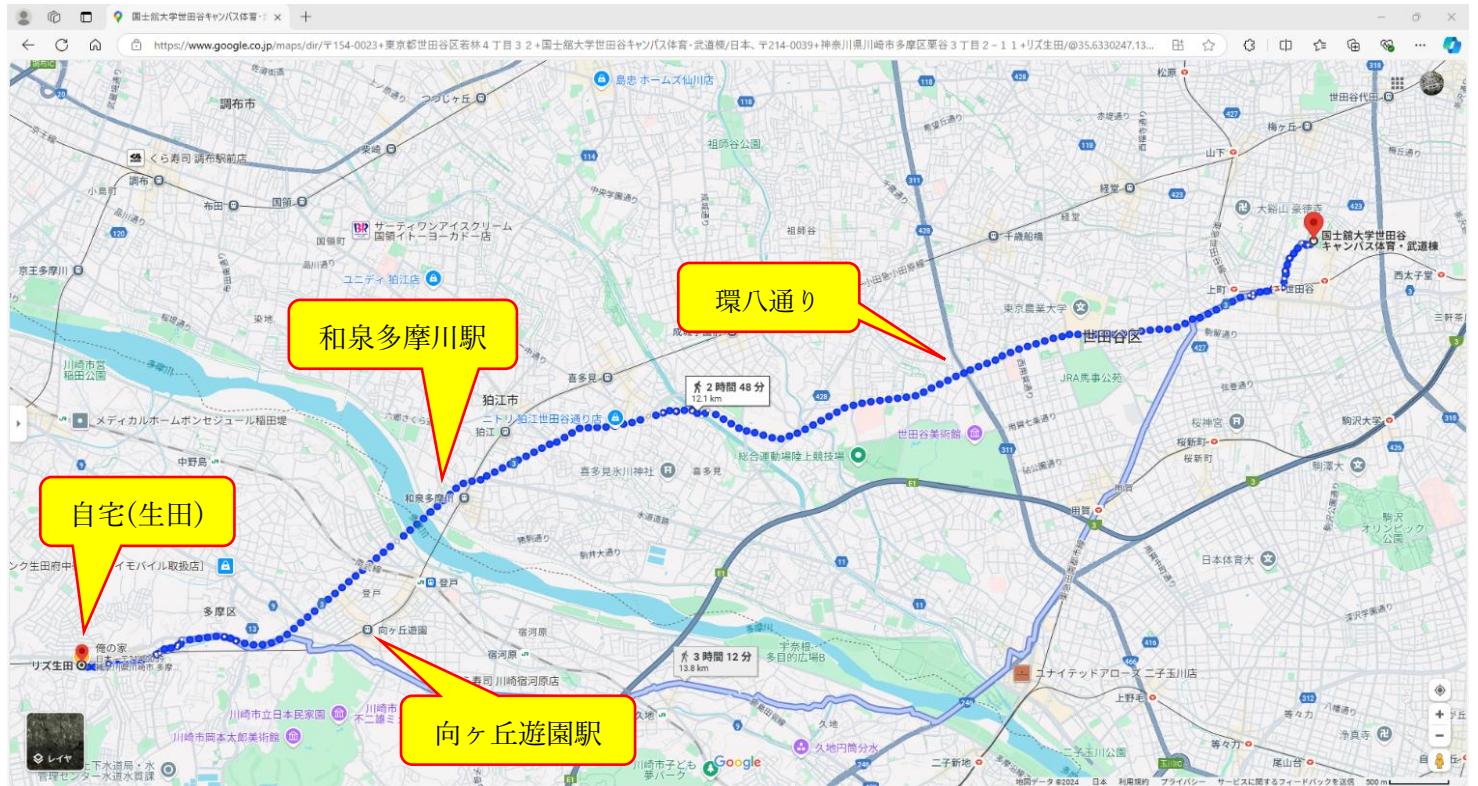
11. 予算&決算、

	予算	決算
参加費	2,500円	2,500円
交通費（生田駅～芝公園駅）：563円 x 2 = 1,126円		1,126円
食料（事前購入）・・・・・・・・	—	1,000円
飲物（コーラ）・・・・・・・・	—	120円
飲食（卵サンド、ホットコーヒー）・・・	—	460円
計	3,626円	5,206円

12. コース概要(大学から帰宅する際、徒歩で帰宅する)

國士館大学 世田谷キャンパス→松陰神社前駅→東京農業大学→環八通り→成城通り→和泉多摩川駅→向ヶ丘遊園駅→自宅(生田)

- 基本的に小田急線沿いの歩行専用道がある為、安全である。

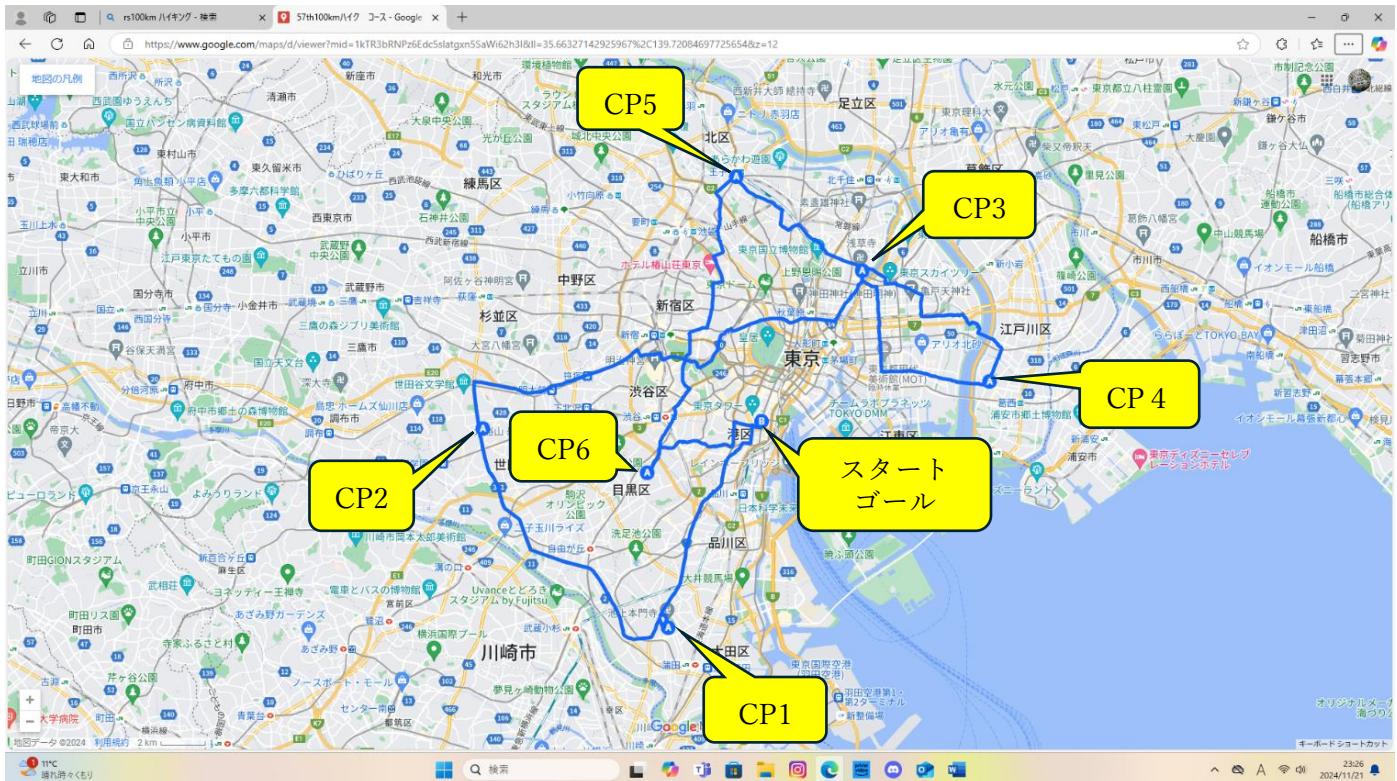


- コースマップ(総距離約 12km)

13. トレーニング記録表

実施日	曜日	万歩数	推測歩行距離(km)	コース	備考
10月06日	日	5050歩	5km	家～近くの寺	特に普段と変わらず
10月07日	月	1345歩	12km	学校～家	平均10km6分ペース
-	火	1450歩	12km	学校～家	変わらず
10月09日	水	1354歩	12km	学校～家	変わらず
10月10日	木	1367歩	12km	学校～家	雨の為雨具を付けた
10月11日	金	1208歩	10km	バイト先～家	平均1km5分ペース
10月12日	土	5045歩	5km	家～近くの寺	特に普段と変わらず
10月13日	日	5034歩	5km	家～近くの寺	上記の通り
10月14日	月	1356歩	12km	学校～家	変わらず
10月15日	火	1358歩	12km	学校～家	変わらず
10月16日	水	1245歩	10km	バイト先～家	平均1km5分ペース
10月17日	木	1265歩	10km	バイト先～家	上記の通り
10月18日	金	1347歩	12km	学校～家	変わらず
10月19日	土			rest	大会前のため休み
10月20日	日	不明	21km	ハーフマラソン多摩川	タイム1時間54分
10月21日	月			rest	怪我の為休み
10月22日	火			rest	上記の通り
10月23日	水			rest	上記の通り
10月24日	木			rest	上記の通り
10月25日	金			rest	上記の通り
10月26日	土	3024歩	3km	家～近くのスーパー	大分回復し少し走る
10月27日	日			rest	
10月28日	月	1347歩	12km	学校～家	大会前のペース作り
10月29日	火	不明	50km	丹沢～高尾	上手くいった
10月30日	水	1354歩	12km	学校～家	変わらず
11月01日	木	1342歩	12km	学校～家	変わらず
11月02日	金	1355歩	12km	学校～家	変わらず
11月03日	土	1263歩	10km	家～近くの寺	平均1km5分ペース
11月04日	月	1265歩	10km	家～近くの寺	上記の通り
11月05日	火	1264歩	10km	実家～公園	平均1km4分ペース
11月06日	水	1266歩	10km	実家～公園	上記の通り
11月07日	木			rest	
11月08日	金			Rest	
11月09～10日	土～日	134231歩	102km	大会	平均1km9分ペース

14. 大会のコース



15. CP 地点と CP 閉設時間

CPNo.	CP名称	所在地	区間距離	累計距離	開設時刻	閉設時刻 (足切)
START	増上寺 慈雲閣	東京都港区 芝公園4-7	—	0km	(9日) 14:00	(9日) 16:00
CP1	池上本門寺 朗子会館	東京都大田区 池上1-32-12	11.6km	11.6km	(9日) 14:30	(9日) 18:30
CP2	神明神社	東京都世田谷区 船橋4-40-17	15.1km	26.7km	(9日) 16:00	(9日) 22:00
CP3	浅草寺	東京都台東区 浅草2-3-1	23.7km	50.4km	(9日) 18:30 (10日) 3:00	
CP4	行船公園	東京都江戸川区 北葛西3-2	10.1km	60.5km	(9日) 19:45 (10日) 6:00	
CP5	飛鳥山公園	東京都北区 王子1-1-3	18.3km	78.8km	(9日) 22:00 (10日) 9:30	
CP6	祐天寺	東京都目黒区 中目黒5-24-53	16.4km	95.2km	(10日) 0:15 (10日) 13:00	
GOAL	増上寺 慈雲閣	東京都港区 芝公園4-7	7.5km	102.7km	(10日) 1:00 (10日) 14:00	

16. 装備品



- ・大会しおりに記されていた配布物

ネームホルダー 1、ゼッケン 2、蛍光シール 2、
安全ピン

- ・大会しおりに記されていた携行必需品

制服、制帽、(開会式で使用)

(大会側は荷物を預かりません、持って歩きます)

サポートの方が持っていくのは、○

- ・大会しおりに記されていた絶対持っていくべき持ち物

モバイルバッテリー、雨具、健康保健書

- ・自分で追加した物

モンベル・レイルランニングザック

(普通のリュックより揺れない)

防寒具、食料、飲料水 500ml、絆創膏、

ロキソニン (3錠程)、テーピング、消毒、

清潔なタオル (足をケアする際非常に立つ)、お金、

ごみ入れー、スマートウォッチ、サングラス

ICにお金を入れておくと、軽量化できる。

17. 食料



←ランニング用ジェル (詳細は下記)

塩熱サプリ (攣り防止)

カルパス、スキットルズ、柿の種、羊羹

途中で、コーラ、卵サンド、缶コーヒーを購入

ランニング用ジェルは、カフェインレスの物を選んだ。カフェインレスの物は、胃への負担を減らす事ができ、栄養変換率が良いので使用しました。スポーツ用品店で購入可能です。正し、味は甘すぎ。

食料に関しては、好きなものを買うのが良い。食られなくて低血糖で動けなくなるよりは良い。

18. 当日の様子



大会当日の天気は、快晴で気温としても動きやすい天気でした。

服装も半袖で行動していました。夜に雨が降るという予報もありましたので、雨具は持参していましたが使用はしませんでした。(防寒具は、全行程で使用しなかったが、動けなくなると寒くなるので持参した方が良い)

以下は、自分の CP 通過時間です。

CP1 15時25分 CP2 17時27分 CP3 21時30分 CP4 22時52分

CP5 1時53分 CP6 4時45分 CP7 6時5分

平均ペース 1km7分ペースで移動しています。40km地点で自分自身を含めた選手はペースダウンしました。

自分は足を攣りかけていました。筋力不足の影響であると考えられます。(気温は肌寒い程度)

もっと足の筋力トレーニングが必要であると考えられます。

天候

全行程 晴れ

気温

最高気温 21°C 最低気温 19°C

(基本肌寒い程度、自分は走っていたため半袖) 歩くなら寒いと思うので、防寒具は必須。)

19. チェックポイント到着時間、体の状態、心理的状態

・スタート地点(増上寺)14 時出発 → CP1(池上本門寺 朗子会館)15 時 25 分到着 全体で4位

最初から、先頭集団に交じって飛ばしていた。

途中で、前の人たちが右に行くところを、まっすぐ進んでいたのが印象的だった。そのあと一人になり不安になりながらも進んだ。信号に止められたりと序盤に関わらず、もどかしく感じていた。

ビルの間から差し込む光がまぶしく、サングラスを持ってきてよかったと感じた。

途中から慶應大学?の男女ペア選手と一緒に、道があっていたんだとほっしながら仲良く進む、途中でそのペアは道を間違えていた。



(スタート地点の写真)

・CP1 15時半出発 → CP2 (神明神社)17時27分到着 全体で5位

特に何か違和感を感じることなく進むことができているが、とにかく持ち込んだ飲み物アミノバイタルが口に合わなかった。次からは持ち込まない。

500mlコーラを買う。200キロカロリーあるので補給食に、ものすごくよかった。
徐々に暗くなっていたが、街灯があり全然気にならなかった。



この写真は、
道中歩道橋を渡らざるを得なくなり、足が疲れているのにこれを
上るのかと絶望



→高速道路の上で少し感動した

・CP2 17時30分出発→cp3(浅草寺)21時30分到着 全体で12位

このセクションが一番長くて、一番つらかった。途中すれ違った人とも「本当に長いですね」と喋った記憶が鮮明でした。このセクションが始まってから、しばらくしてから膝から親指1本分のところがすごく張っている感覚がありました。その張りが後半になると走れないくらいになり、40km地点で撃りかけてしまいました。

ちょうど50km地点で、ロキソニンを飲み痛みは引きました。



チェックポイントを撮る余裕が無くてスクショなります



→押し忘れてめちゃくちゃ待たされた信号機

・CP3 21時30分出発 → CP4 (行船公園)22時52分到着 全体で7位

このセクションは、先ほど飲んだロキソニンが効いてきてものすごく走れるようになってきたのが心的にも余裕がでてきて少し笑えるようになった。

橋の上を通るため、風が強くて温かいものが食べたくなり、ここらへんで初めてコンビニに入って卵サンドと温かいコーヒーを買いましたが、食べている時間がもったいなくてコーヒーはその場で飲んで、サンドイッチは走りながら食べました。

コース上1本道のところで選手とすれ違い、道を間違えているのでは?と不思議に感じました。



→コーヒーを飲んだら鼻水が止まらなくなりました



→凄く綺麗でしたが寒かったです

・CP4 22時52分出発 → CP5(飛鳥山公園)01時53分到着 5位

これら辺の時間は、ビルの間からの風が強く、進むのにとても苦労しました。

このセクションは人とそれ違がなく、道が心配になりました。

夜の東京スカイツリーを見て、数年前のオーバーナイトハイキングを思い出して感傷に浸っていました。

足の痛みは、若干、足の裏に違和感を感じていましたが、走れないほどではなかったので無視して走りました。



→スカイツリーを意外と深夜なのに見に来ている
一般の人が多くた

・CP5 01時53分出発 → CP6(祐天寺)04時45分到着 5位

残り20kmここは今まで一番足が痛くなつていき、ほぼ最後のほうは歩き通してしまいました。

この当たりの時間は、普段の生活で絶対に眠くなる時間だったので、カフェインの入った補給ジェルを接種しました。この辺りはずつと歩いていたので寒くなつてきたのですが、お腹にカイロを貼った程度の対応をしました。

・CP6 04時45分出発 → ゴール 06時05分ゴール 全体5位 男子4位

16時間05分でゴール、最後に一緒になった人が言っていたが6時台でゴールするのは凄いと言われて少し浮かれてしまいました。

祐天寺を出たとき、おじいさんが頑張ってと言ってくれて、本当に力になりました。

最後の最後に走りましょうとなり、1km3分ペースで走れました。どこにこんな力が残っていたのかが、不思議に思いました。

・大会後の足の様子



ゴール後



スタート前

足の様子は上記の通りです、水ぶくれは消毒した針で穴をあけ水を出し乾かし2日程で完治しました。

その他体調としては、筋肉痛のみでゴール直後はまともに歩けませんでしたが、水風呂に入ってから湯船につかり血流を促進させたところ、二日後に痛みが引きました。

・大会後の様相



ゴール後の様子



スタート前の様子

・ ゴール地点様子



ゴール地点は左の写真の通り、仮眠室があり選手によっては寝袋を持参してきました。

周りの選手は、サポートの方が制服を持っていきました。

来年はサポートをお願いしたいです。

→野戦病院と命名



→完歩記録証

20. 来年度参加にあたって

今年度はトレーニングを始めたのが遅だったので、もう始めていきたいと思う。

装備品などは気候によって変化するので要相談となるが、今回で問題ないと思う。

今回ごみ入れを持参していたが、揺れてしまいうつとうしく感じていたので改善する必要はあると感じる。

来年は 10 時間を目指してトレーニングをしていきたい。