



村高マスコットキャラクター

笑顔に出会える瞬間
お・も・ろ・な・し

【発行日】2015(平成27)年5月1日 初版

【発行】兵庫県立村岡高等学校
兵庫県美方郡香美町村岡区村岡2931
☎0796-94-0201
<http://www.hyogo-c.ed.jp/~muraoka-hs/>

【監修】鳥取大学地域学部

【協力】みかた残酷マラソン全国大会実行委員会
香美町地域おこし協力隊

【デザイン・印刷】スタジオK1・岩見印刷株式会社

【スタッフ】兵庫県立村岡高等学校第53期生 地域創造類型
東 竜也 井上陽菜子 今井伸弥 上田菜月
小西菜津美 田野歩佳 田村理紗 西田将馬
西村さおり 福田静也 矢野泰山

ISBN978-4-990-7829-1-7

笑顔に出会える瞬間

みかた残酷マラソン

お・も・ろ・な・し



発行 兵庫県立村岡高等学校
監修 鳥取大学地域学部
協力 みかた残酷マラソン全国大会実行委員会

ランナーさん、おはよう

おはようおはよう

待つことくせし、
人は毎日を待てる
待つことくせし、
人は毎日を待てる



お・も・て・な・し

part.1 (高校生編)

「地域とともに歩む村岡高校」をモットーに、全校生徒が「みかた残酷マラソン」の大会スタッフとして、大会をサポートしています。

地域の方々と協力し、ランナーが完走できるようエールを送り、過酷なコースを走り切ったランナーをゴール会場でお迎えます。

ランナーに最後まで大会を楽しんでもらえるように、村高生が全力でみかた残酷マラソン大会の運営に協力しています。

兵庫県立村岡高等学校教育指針

「人みな使命あり」



《高校生からの提言》



高校生企画 その1 「スタート応援の充実」



スタートしたランナーをハイタッチから吹奏楽部の演奏、民謡集団「蘇武」の応援演舞で見送ります。



高校生企画 その2 「コミュニティ広場の新設」



村岡高校地域創造類型（現在は地域アウトドアスポーツ類型）では、残酷マラソンをより魅力ある大会にするため、前年度から大会で調査などし、探求活動に取り組んできました。これらの活動を通じて、高校生独自の企画を提言した結果、5つの企画が採用され、実行することができました。



「ランナー同士や高校生との交流の場がほしい」という参加者の声から企画しました。

高校生企画 その3 「高校生臨時給水所」



坂道が続くコースの難所に給水所がなかったので、高校生が運営する給水所を新設しました。



高校生企画 その5 「ふるさと観光地めぐり」



日本の棚田百選に選ばれた「うへ山の棚田」



高校生企画 その4 「なまえ応援隊」



走るランナーの名前を呼びながら応援し、ランナーを勇気づけようと企画しました。



高校生がランナーの帰りを待つ同伴者を観光地へ案内し、おもてなし。



《給水所でがんばる村高生》



《ゴールでがんばる村高生》



お・も・て・な・し

part.2 (地域住民編)

残酷だけどステキな大会

「ちょっと走ってみようかな」という軽い気持ちから始まった私の残酷マラソン。6年目になりました。毎年しんどすぎて泣きながら走って、「来年は絶対に出んぞ。」って。(笑)でもなぜかゴールした途端に「また来年がんばるぞ!!」って気持ちがコロッと変わっているんです。

私は毎年ギリギリのゴールです。それでもそれぞれの地区のみなさんが待っていてくれます。一生懸命手をたたいて、旗を振って、暖かい言葉をかけてくれます。沿道から赤ちゃんからおじいちゃん、おばあちゃんまでたくさんの応援が暖かくて、とてもはげみになっています。

残酷マラソンは本当に本当に残酷で辛いマラソンです。でも毎年参加者が増えているそうです。名前に反したとっても素敵なおマラソンだからなんでしょうね?これからもずっとずっと残酷マラソンが続いてほしいなって心から願います。

(地元ランナー:井上小百合)





ランナーを癒すオアシス

第一回大会から、サービス部門は婦人会(当時)に任せ、会員の協力を得ながら続けて来ました。トマト、ドリンク、素麺と品数も増え、ゴールされたランナーの方々の疲れを癒す場所としてしっかりと根付いています。

今では、小代中学校の生徒の皆さんには当日のランナーへのドリンクのサービスを、そして小代小学校のPTA会員の方々には、前日のトマト洗いや当日のスタッフとして協

力をいただいています。また、村岡高校の生徒の皆さんにもスタッフとして参加していただけるようになり、とても有り難く思っています。

私達が婦人会の先輩諸氏から受け継いだ「暖かいおもてなし」の心を次の世代へといつまでも伝えていければ良いと心から願っています。

(地元:田村 英子・写真中央)



第6給水所 忠宮(ただのみや)

ここから先は、上りの急斜面は約10度で、11kmも続く貫田のコース。ランナーの方々が、最も残酷だと感じるポイントのうちの一つです…。あの世界陸上経験者加納由理さんもうならせた難所です!水分補強はしっかりしておいてください。



第8給水所 佐坊(さぼう)

佐坊の坂は別名「猫滑りの坂」と呼ばれています。「冬に猫が爪を立てても滑る」ことから、その名がついたそう。初心者の方は膝を痛める可能性があるのです、注意が必要です。

地元スタッフとして



小代の里(旧美方町)の活性化に向けて、地域をあげて取り組んできた「みかた残酷マラソン全国大会」。その取り組みを20年以上継続していることが、小代区が「日本で最も美しい村」連合への加盟が認められた大きな要因です。

当大谷地区が担当する第5給水所も給水サービスやコース沿道での応援、誘導、交通整理等に子どもから高齢者まで、地区民総出でランナーの皆さんを迎えています。回を

重ねるごとに顔見知りの方も増えて交流が盛んになりました。ふるさと小代の人情と、心の通ったおもてなしにより、今後もランナーの皆さんとともに末永く継続して欲しいものであります。そのことが残酷マラソン大会のみならずこの交流を通してふるさと小代の活性化とつながりの輪(和)が広がっていくことを祈念しています。

(地元:太田垣 修・写真右)



栃餅ばあさんの自家製シャワー



小代区のとっぺん・第11給水所 新屋(にんや)

ここまで駆け上がってきたランナーを新屋区の皆さんが大きな声で応援してくれます。ここまで来たら、ゴールまで半分を切りました。ここからは下りです。新屋地区民の声援とエイドでパワーを補給して、もうひと踏ん張り!!

マラソンと栃餅

以前の残酷マラソンのコースはスキー場の辺りまで登って下るといものでしたが、コース変更により各地区を回るようになりました。うちの家の前を多くのランナーが通ってくれます。

最初の頃は応援、次はお茶を用意する、次は手作りのシャワーを用意する、苺やお菓子を用意する…、ここ数年は家の前に栃餅を用意して声援を送っています。栃餅をランナーがそんなに食べるとは思っていませんでしたが、結構、立ち止まって食べてくれます。「食べたなら元気になった!」「もう一つないの?」「来年も食べに来る!」…ランナーとの会話も年々楽しくなっています。

75歳のおばあさんである私の趣味は栃餅作りです。手間ひまかけて作った2臼分の栃餅をランナーの皆さんがおいしく食べてくれるのを見ると幸せな気持ちになります。ぜひ食べてみてください。でも、栃餅を食べる食べないに関係なく、みなさん頑張ってください。

(秋岡の栃餅おばあさんより)



第13給水所 平野(ひらの)

にぎやかだったエイドもここ平野で最後! 地元の方々や中学生の笑顔もらい、いよいよラストスパートですよ!!

お・も・て・な・し

part.3 (笑顔の応援編)

走って来るランナーに声援を送ろうとエイド以外の沿道でも待っている人達があります。笑顔あふれる小代区民の応援は、ランナーが前に進もうとするチカラとなり、きっと残酷コースも乗り越えられるはず。





お・も・て・な・し

part.4 (おもしろ企画編)

前夜祭では、高石ともやさんによるみかた残酷マラソンテーマソング「君はランナー」のライブがあります。和やかな雰囲気で行われる前夜祭で、翌日に大会を控えたランナーの皆さんに元気と笑顔をお届けしています!

残酷マラソンでは、前夜祭以外にも「コスチューム賞」「手作りシャワー」「ミニコンサート」がランナーを楽しませてくれます。またマラソン大会に続けて参加してくれた方には、記念として氏名入りプレートがかけられたアオダモが植樹されます。



路上ミニコンサート

前夜祭(コンサート)



「自分をほめてやろう」 高石ともや

頑張ったのは君だから
自分で決めた道だから
練習の辛さ 負けた悔しさも
君だけが覚えてる

今夜は自分をほめてやろう

見えるだろう 一筋の道
君が選んだ長い道
見えるだろう 一筋の道
みんなが君を待っている

コスチューム賞



大会に魅了され、毎年おじろに会いに来ます!

中井和彦(ランナー)

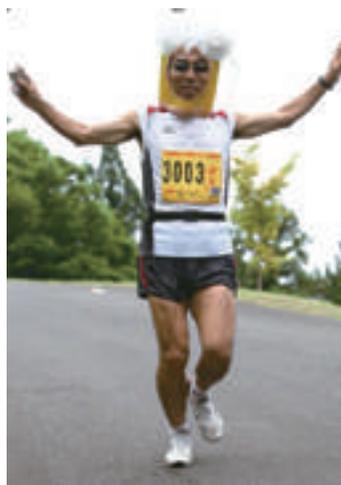
「みかた残酷マラソン全国大会」なんじゃこりゃ!これは出とかないと。今思うと、この奇抜なネーミングが無ければ、第1回からのご縁は無かったかもしれません。これが残酷マラソンとの出会いです。

当時、フルマラソンも走っておらず、アップダウンのコースは大嫌い。未熟な走力の私でありましたが、第1回の大会を走ってみて、コースの残酷度に圧倒されかなり歩くはめに。そんなハードなコースとは裏腹に住民のみなさんの温かさに感激。とても居心地のよい大会で即大ファンになりました。

すっかりこのマラソンの魅力に取り付かれ、その後はこのコースで速く走れるようになればどんな大会でも通用する!という思いでそれからは上りを練習するようになり、回を追うごとにだんだんと走れるようになりタイムもアップ。そのうち上りが無い大会は大会じゃあないというように思うほど、この大会は私を大きく育ててくれたのです。

残酷マラソンでのタイムもどんどん伸び、1時間55分まで走れるようになったところでタイムを追っかけるのは終え、5年前くらいからは、住民のみなさんに恩返し、目いっぱい喜んでもらおうと、大勢の仲間と一緒に仮装RUNで楽しませていただいています。

そんな居心地のよい香美町、おじろ大好きです。これからもお世話になります。残酷マラソン益々の発展を!ばんざーい!



残酷マラソンに挑み続ける

岩本浩弥(ランナー)

僕は身体に生まれつき障がいがあります。走るのも障がいがない人の倍以上の時間がかかるくらい遅いです。それでもスポーツ好きで、高校生の頃は陸上部に入っていたほどでした。11年前「一度、長い距離を走ってみたいな」と思い立ち、残酷マラソンに初挑戦。ほんとうに“残酷”なきつい山道を走り続けましたが、4時間で14kmまで走るのがやっとでした。

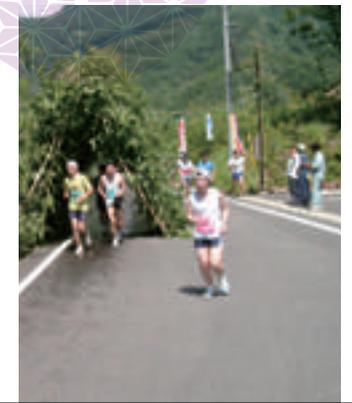
そのときの沿道からの暖かい声援に魅せられ、毎年挑戦を続け、3年前には24kmの完走に挑戦しました。朝早くから延々と走り

続け、途中で何度もふくらはぎがけいれんを起こし、最後は足首も涙が出るぐらい痛くなりましたが、11時間32分08秒でゴールすることができ、人間、やろうと思えばやれるものだ実感しました。

最近では沿道から「今年も来てくれたね!頑張ってるね!」と声をかけられることも多くなりました。地域の人々とのふれあいを楽しみながら、今年で12回目の残酷マラソン、15回出場を目指して、挑戦を続けていきたいと思っています。

15回以上の参加を記念し、ネームプレート付きアオダマがコースの沿道に植樹されます。

井上さんの手作りシャワー



残酷マラソン思い出のアルバム

その1(番外編)

第1回大会



8km地点付近 舗装前



旧小代中学校

第2回大会



小代商店街



スキー場入口

第5回大会



13km地点(コース頂上)



神水地区給水所 舗装後

第6回大会



小代商店街 折り返し地点

残酷マラソン思い出のアルバム その2(番外編)

第10回大会



第15回大会(神水)



第13回大会から
コースを変更し
現在のコースで
開催しています

第13回大会(秋岡)



第20回(水間)



第16回大会



第14回大会(茅野)



第21回大会(石寺)



君はランナー 詞・曲 高石ともや



日本音楽著作権協会(出)許諾第9273252-201号

「君はランナー」
 作詞作曲 高石ともや

走るだけの青春が
 虚しいのか 素晴らしいのか
 考えるひまもなく
 若者は 走りゆく
 負ける苦さを しみめながら
 人はおとなになるんだね
 くちびるかんで涙をふいて
 君はまた走り出す

ふりむけば故郷はいつも
 ほほえむけれど
 前を見つめて君はランナー
 命は風になる やさしい人になる

優勝の文字はなぜだろう
 やさしいと書くんだね
 あんなに孤独なたたかいはとは
 誰だつて優しくなれるさ
 秋の峠をのほつてゆく
 君の背中 みおくれれば
 僕だつて 何かできる
 そんな気がしてくるさ

ふりむけば故郷はいつも
 ほほえむけれど
 前を見つめて君はランナー
 命は風になる やさしい人になる

(みかた残酷マラソンテーマソング)

おわりに

兵庫県立村岡高等学校長 田中 哲也



日本人の「おもてなし」は今や世界的に有名になっています。村岡高校が立地する兵庫県美方郡香美町小代区で行われる「みかた残酷マラソン全国大会」(山陰海岸ジオパークの高低差約400mの起伏に富んだコースを走る)でも、地域住民と村岡高校生が一緒になって「おもてなし」を演出しています。村岡高校の地域創造類型2期生は平成25年度大会で参加ランナーにアンケート調査を行いました。それに基づいて立てた企画案を実行委員会に提案し採用され、全校生徒で行う総合的な学習の時間「村高発 地域元気化プロジェクト」として実施しました。その調査から企画・実施までの経緯と内容と成果をこの冊子にまとめました。地域創造教育のパイオニア高校をめざす村岡高校の教育活動の記念碑的な探求活動の記録です。高校生の探求学習の成果を実社会で地域と共に実践したことが、文部科学省で大変高い評価を受けました。そのようにお読みいただければ幸いです。

編集後記

兵庫県立村岡高等学校第53期生
 地域創造類型



はじめに、パンフレットの作成に携わっていただいた方々に厚くお礼申し上げます。このパンフレットは、「笑顔に出会える瞬間」と題して、村高生や地域の方々のおもてなしにスポットを当てたものになっています。パンフレットを見た方々に、香美町に行ってみたい!みかた残酷マラソンに参加してみたい!と思っただけなら幸いです。どうぞ一度香美町に来て、香美町の温かい人々のおもてなしに触れてください。そしてみんなで笑顔になりましょう!

今後、このパンフレットをきっかけに、香美町を訪れた人と香美町の人との出会いが笑顔で溢れるように、香美町が笑顔でいっぱい町になることを願っています。

鳥取大学地域学部地域教育学科 准教授 関 耕二

「みかた残酷マラソン」は全国でも珍しい大会だと思います。何が珍しいかといいますと、「残酷」な高低差でありながら景観が抜群なコースと大会運営の素晴らしさでしょう。そして、この地域に不可欠となったイベントに村岡高校の生徒および教職員が積極的に関わり、大会運営の中心的な役割を果たしています。参加ランナーは、生徒はもちろんのこと教職員の皆様も、本気で「大会を成功させよう」、「地域を活性化しよう」と思って楽しんで運営を行っていると感じていることでしょう。実行委員会や地域の皆様のご協力がなければ成り立ちませんが、今後はさらに村岡高校で学んだ若い世代がこの地域の主役として活躍して「地域創生」を成し遂げていくことを期待しています。

みかた残酷マラソン全国大会実行委員会

〒667-1522 兵庫県美方郡香美町小代区実山100 地域連携センター内
 みかた残酷マラソン全国大会事務局
 TEL 0796-97-3966 FAX 0796-97-2434

ホームページ <http://www.eonet.ne.jp/~sankai/mikatanzankoku/>
 メールアドレス o_chikukou@town.mikata-kami.lg.jp

