

は	0
じ	か
め	ら
の	ト
一	レ
歩	ラン
を	始
応	め
援	ま
の	す
巻	!

進学、進級した！ 仕事が変わった！ 愛人が変わった！ などと、生活が変化する新年度。これを機に、トレランに挑戦しようという人もいるだろう。そこで今月は、0から始めるトレランスタートアップ・マニュアルだ。

心機一転！ ランニングも登山も経験せずに、いきなりトレイルランニングに挑戦！ とは頼もしい限りだ。では、どこから手をつけていけばいいのか；お答えしよう。

●屋外で長時間活動

普段から体を動かしていないのであれば、まずはグーグルマップを見ながら、近くの公園をハシゴして歩き回ろう。一筆書きで公園と公園をつないで動き回らううちに、時間が過ぎていく。この屋外での滞在（活動）時間が持久力につながっていく。いきなり、スピード！ と走り始めると、膝を痛めたり、転倒したりと、ロクなことがない。

●ウェアは？

コットンの生地を避けるのは鉄則だ。ファストファッションブランドにも、スポーツ系のウェアがラインアップされ、薄手で使いやすいものも多い。例えば、ユニクロのポケットダブルパーカーは、安い上に、軽くて普段でも使えるので、筆者は色違いでそろえており、重宝している。

●シューズは？

トレイルシューズは、地面からの

突き上げに強く、ステッチが切れにくいし、滑りにくい、優れた代物だ。とはいえ、普通のランニングシューズでも大丈夫だろう。ただしトレイルを走る人もいるくらいだ。それに、底が滑るくらいのはほうがバランス感覚や、足を滑らせながら走る技術を体得できるので、実はお薦めだ。

大事なのは、シューズの中で足が動かない適正サイズを選ぶこと。足先にゆとりをもたせつつ、踵はズレない絶妙な加減で靴紐を締めると、トラブルフリーで快適に走れる。

●給水は？

昨今は、専用のボトルを胸のベルトに装着するのが流行りだ。ペットボトルを手にするのは、走り慣れた人のスタイルでもあるが、最初のうちはそれでもいいだろう。ワンタッチで開け閉めできるキャップを使うと便利だ。

●場所は？

公園巡りをするときには、トレイルのある公園をチェックしておこう。都心だと、代々木公園の外周では、1周4kmのトレイルランができる。もちろん、風景も緑が多くて、都心とは思えないのが◎だ。

トレイル通信

第116回

トレランビギナーのためのベーシックアドバイス

Trail Run

今月のお気に入り

軽く小さく低価格！ モンベル バーサライト ジャケット



モンベル バーサライト
ジャケット
1万3500円

【お客さまお問い合わせ窓口】
モンベル・カスタマー・サービス
TEL:06-6536-5740
<http://www.montbell.jp/>

山の天気は変わりやすい。そうでもなく、風が吹けば風速1mで体感気温が1℃下がるといわれており、アウターウェアには気をを使う。トレラン入門書には、レインウェアとウインドブレーカーが必需品とある。だが、薄いレインウェアであれば、ウインドブレーカーはいらぬのでは？ と思う人もいるだろう。正解です。

モンベルのバーサライトジャケットは、ウインドブレーカー並みに軽くて薄い生地のレインウェアだ。重さは168gしかなく、

最軽量に属するが、値段も最安値に属している。なかでも白がお薦めだ。白とはいえ透明に近いので、他のウェアと色を合わせるのに悩まずに済むし、ナンバーカードも透けて見えるので便利だ。

ちなみに、透湿防水生地とはいえ、暑いときは蒸れて汗がたまるので不快になる。そんなときは大型ゴミ袋をかぶるのもいい。いい具合に通気があるし、木の枝に引っかかって破れても困らない。着替える際の動物としても使えて万能なので、バックに潜ませよう。

●どんな楽しみがあるの？

トレイルランニングは、スピード感だけでなく、楽しみ方がたくさんある。ある程度走れるようになったら、好きな系統に進んでみよう。以下にいくつか系統を挙げる。

●温泉

トレランの練習会やレースでも、締めは温泉と決まっている(?)。温泉のついでにトレランを楽しむというスタンスもありだろう。アクセスが悪いところは人が少ないので、かえって良い温泉が多い。

●ロゲイニング

地図に記された多数のチェックポイントで、制限時間内にできるだけ多く回って得点を競う。オリエンテリングに似ているが、それよりもチェックポイントが多く、回る順序も自由という点で異なる。地図読みの練習になるし、長時間動き回れる。

●ピクニック

初めて屋外で食事をするなら、保温水筒からお湯を注いでカップ麺を作るだけでも、おいしく楽しく食べられるはず。そのうちバーナーや調理器具などに凝りだすことになるが、それは時間の問題だろう。

●ロング走

超小型のテントを携行して、1日では回れないロングトレイルを一口气に走破する。テント、食料、ライトなどが必要になるが、山小屋に泊まれば装備を少なめに走り回れる。計画を立てるのも楽しみの1つだ。

●海外レース

アクセスしやすいところでは、香港はトレイルが整備されており、レースもしょっちゅう開催されている。ヨーロッパなら、トレイルレース最高峰(?)のUTMBと同時間開催のOCCという手もありだ。ビギナー向けの距離で行われるが、本場の雰囲気と景色も楽しめる。

●山菜・キノコ

山菜採りの人で山中がいつぱいという時期もあるが、一般の人は駐車場に近いところでは採ることができなくても、トレイルランナーは足を生かして奥地まで採りに行ける。また、トレイルランナーにはキノコマニアも多い。マツタケのニオイを感じし、レースを放棄して採集し、羨望の眼差しを浴びる強者もいる。

新年度を迎えてせっかくなので、トレイルランニングを起点に、自分だけの楽しみを見つけちゃおう。



代々木公園の外周にあるトレイル。とても都心とは思えない



ロゲイニングの地図には、各チェックポイントとともに点数が併記してある



ピクニック系で、すぐに欲しくなる超小型のバーナー

Q トレラングッズはどこに売っているの？

A トレラン専門店はまだまだ少ないのが現状だ。山用品の店よりも、マラソンシューズが並ぶスポーツショップのほうが、取り扱っている可能性が高い。また、ザ・ノース・フェイス、サロモン、モンベルなどの単一ブランド店に行けば、間違いなく置いてある。慣れてきたら、ゴルフやテニスなどのスポーツや、ワークマンなどの作業服店から、トレイルに使えるものを見つけるのも楽しい。しかし、チョイスを少しでも間違えると、仮装ランナーになってしまうので注意しよう。

今月のプチ疑問!

吉本 亮

2002年に富士登山競走に出るも8合目前で失格。同年の初マラソンは福知山で4時間。スポーツクラブを変えたら、ランニングクラブがあるのを発見。どんなところが楽しみです。



ビギナーでも安心!

今月の楽チンコースのご案内

高尾山を避けて陣馬山へ

陣馬山といえば、高尾山からのアクセスが有名だが、今回はもっと楽チンで人が少ないコースを紹介しよう。相模湖駅をスタート。駅から西に進んで与瀬神社までが舗装路で、その直前に最後のコンビニがある。神社へ上る階段は身の危険を感じるほど急だが、それ以降は普通の登山道になるので、ゆっくりスタートがいい。

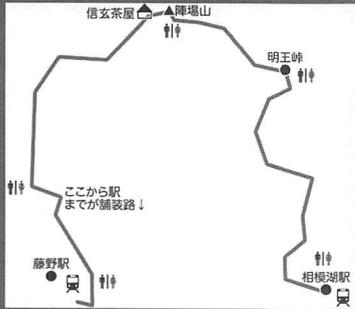
なだらかな登山道を約1時間進むと階段が現れる。上り切ると明王峠。たまに開いている茶屋とトイレがある。右に折れると高尾山

だが、左に折れて1時間もしないうちに陣馬山の山頂に着く。山頂付近にはいくつか茶屋があるものの、トレイルランナーなら山頂を過ぎたトイレの隣にある信玄茶屋に決まり。ここにはなぜか、トレラン大会のポスターや結果が掲示してある。なぜなら、ここの主人は国内外のトレランレースに出場もする大会関係者だからだ。寄ったついでに話を聞くのも楽しい。

下りはつづら折れのトレイルとなるので、カーブの練習ついでに楽しもう。舗装路に出たら、コー

ルの藤野駅まであと2km。温泉は、やまなみ温泉と東尾垂の湯の2つがある。前者は安い、バスが有料。後者は高いが、無料送迎バスがある。バスは1時間に1本なので、到着時刻に合わせて使い分けのも手だ。

上り2時間弱で茶屋、下りも2時間弱で駅に着く。そして温泉もあり、コンパクトで都心からも近い、お手軽コースだ。



新駅を発着点として
時間:全コースで温泉入れて約7時間~
予算:往復約2000円+温泉880円

風呂:やまなみ温泉が東尾垂の湯
休憩:信玄茶屋

memo 信玄茶屋にはやまなみ温泉の割引チケットが置いてある。