

足	ト				
回	レ				
り	ラン				
の	も				
装	足				
備	元				
を	か				
徹	ら				
底	ら				
研	!				
究					

シューズは当然として、その周辺装備も走りに大きく影響する。靴の中で足が動いたり、中に小石が入ったりすると、快適に走れなくなる。そこで、今月は足回りに関する装備を研究しよう。

トレランの場合は、マラソンとは違って、足元はとも過酷な条件にさらされる。シューズに泥や小石が入ってくる、川を渡るときもある、

縦だけではなく横への力もかかる、丸一日シューズを履いたままのときもある、地面が砂/雪/氷の場合もある、と条件はさまざま。

ママがでず、コントロールしやすく、異物が入らず、ドライである状況をつくり出す装備や、その使い方を紹介したい。

●ゲイター

砂、小石、露、雪、ヒルなど、靴に入ると厄介なものが、トレイルにはある。そうしたものの侵入を防ぐのがゲイターだ。登山からトレランに転向した人は、使うことが多い。

トレラン用は登山用と違って短く軽く、ファッショ性を高めた派手なカラーやデザインのものも増えてきた。素材は小石を防ぐ布製や、通気性を犠牲にして水の浸入を防ぐゴアテックス製などがある。形式では、シューズを履いたまま装着できるもの、靴底の下を通るひもがないものなど、さまざま。

工夫が好きな人のなかには、古い傘の生地を使って自作したり、ウイ

ンドブレイカーの袖を10cmくらい切って代用したりする人もいる。

●靴下

シューズには気を使うものの、靴下には無頓着の人も多いはず。出かける前に無造作に選んで出発！ などという人もいるのでは…。短時間なら問題はないが、長時間履き続けると、縫い目が当たって痛い、生地が薄くてシューズの凸凹が足に食い込む、蒸れやすい、などと問題化してくることがある。

経験上、厚手の靴下だとシューズ内の凸凹と足の凸凹を埋めて、足の一部だけが痛くなるということが少ない。長時間走るときは、どのシューズとどのソックスの組み合わせで快適に走れたのか、記録しておく。

●靴ひも

デザインや色で交換することもあがるが、靴ひもによって使い勝手やフィット感も変わるので、研究しがいがある。例えば、爪先のほうを緩く、甲寄りを強く結んでおいたとしよう。ひもによっては、時間とともに均一なテンションになることもある。そういう場合は、ズレにくい太いひもを使うと具合がいい。

トレイル通信

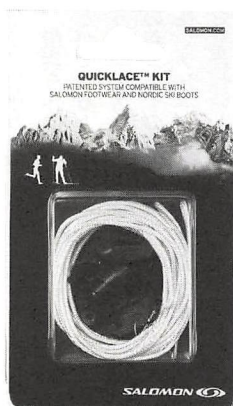
第118回

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

靴ひもを結ぶ手間を省きたいなら！ サロモン クイックレースキット



サロモン
クイックレースキット
864円

靴ひもがちよっと緩んだから締め直したい、でも立ち止まって結び直すのはおっくうだ。と思いながら走った結果、ママができた、爪が黒くなったりしたというのは、よく聞く話だ。サロモンのシューズに付いているワンタッチの靴ひもが便利だな、と思っていた人に朗報なのが、同社のクイックレースキットだ。

バラシューと同じ素材を使っているため耐久性に問題がなく、ロック部分が緩んでくることもない。同社のスノーボードのブーツ

にも使われているくらいなので、信頼性は十分だろう。

色は黒、白、灰、赤、黄、緑があるので、靴に合わせたコーディネートができる。ひもが細いこともあって、経験上、靴と同じ色を選ぶと締め上げの際にひもを探しにくくなるので工夫しておこう。靴ひもの穴に補強が付いていないと裂けてきそうで心配だが、普通に使用している限りは問題ないようだ。手袋を着けたままでも、かじかむ指先のままでも締め上げられる点で、便利な小物だ。

また、ワンタッチで締め付け／解除ができる靴ひもは、頻繁に靴を脱いで足を乾かしたい場合や渡渉が多い場合に、時短につながるので便利。

○インソール

足にトラブルがある場合、オーダーインソールで矯正する人もいる。しかし、特に問題がないなら、積極的に高価なものを買う必要はないだろう。他のシューズに入っているインソールを使い回すのも有効だ。もともと厚さが違うインソールが複数付属しているシューズもあるくらいで、大きさを微調整するときに、他のインソールを使える。

また、長期間使用して自分の足の形にへこんだインソールは宝物だ。特に新しいシューズで足にフィットしていない場合、古いインソールを入れることで少し慣らした状態に近づくことができる。逆に、履き慣れたシューズに新品のインソールを入れると、クッション性が良くなる。拇指球と踵との高さを変えたい場



ゲイター各種

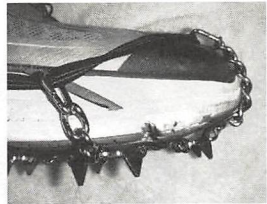
合は、衝撃吸収パッドをヒールの部分だけに加えるのも手だ。100円ショップのシューケア用品売り場には、インソールのほかにも、高さを調整するための素材がある。

○スパイク

スパイクは、氷の上で足を滑らせないように、靴底に付ける金具だ。安くて小さいものを探すと、ゴムバンドに金属の突起が付いたものがあるが、それは雪祭りの見物など、街なかの氷の上をゆっくり歩く場合に使うものだ。トレランでは、岩の上や溶けた雪が凍っている場合に使うので、長い爪がないと不安だ。

ひよっとしたら雪渓が現れるんじゃないか? と思われる夏の高山なら、土踏まずに付ける小型の簡易アイゼンを、用心したいなら、靴底全体を覆うチェーンスパイクを用意しておこう。

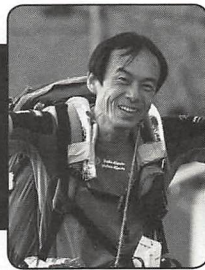
トレランの足元事情は、マラソンよりも登山に近い。しっかりと対策を立てて快適に走っちゃおう。



トレランシューズにチェーンスパイクを取り付けたところ



足になじんで水はけのよいインソールは、保存しておく価値がある



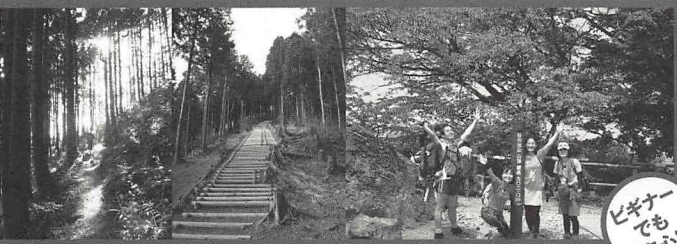
吉本 亮

2002年に富士登山競走に出るも8分手前で失格。同年の初マラソンは福知山で4時間。ゴールデンウィークは、48時間以内で兵庫県を縦断するハイキング大会に参加しました。

今月の
プチ疑問!

Q シューズのサイズって表示がいろいろあるの?

A シューズの箱にはいくつもサイズの表示が記されているけれど、国によって表示の仕方が違うので、自分のサイズくらいはそれぞれの表示での数値を覚えておこう。例えば、日本の規格で25cmの場合、アメリカでは7、オーストラリアでは6.5、イギリスでは6 1/2、ヨーロッパでは39になる。男性と女性とでも表示が変わることもある。さらに、足囲の大きさを表すAからGの表記も加わる。なぜかEだけはEEEEまであるのでややこしい。



今月のトレランコースのご案内

ヒギナーでも安心!

お手軽に日の出山 — ハセツネでもおなじみ —

日本山岳耐久レース(ハセツネ)の最後の山が日の出山。その名のごとく朝日マニアが集まるくらい景色が良く、高尾山を卒業した家族連れやハイカーに人気がある。武蔵五日市駅からハセツネのコースを逆走するのもありだが、もっと簡単に登れて下りが長めのルートを紹介しよう。

スタートはJR青梅線の日向日和駅。駅の斜め前には国内産小麦を使うパン屋さんがあり、朝8時には焼き上がるので、パン好きの人は寄ってこよう。橋を渡って登

山口へ向かうと、途中で梅の公園を通る。ここは3年前に果樹の病気に感染して全ての梅の木が切られた梅郷だったが、今年から再植樹が始まって梅まつりも再開している。そこから数分進むと登山口があり、トイレと水場もある。このルートは人が少ないものの、ほぼ一本道で2~3時間みておけば、迷わず日の出山に到着できる。

日の出山からの帰途は、つるつる温泉に下ると1時間しないうちに到着するが、アクセスが良すぎるために混雑している。下りを楽

しみたいトレイルランナーなら、瀬音の湯を目指して金比羅尾根を下ろう。途中、トレイル上に何度も瀬音の湯への案内が出てくるが、星竹林道と立体交差する橋から右に折れるのが吉。手前で右に折れるとその分舗装路が長くなるので、トレイルを楽しむなら、橋まで真っすぐ下りてこよう。

新宿駅を発着点として
時間:温泉込みで約9時間
温泉:瀬音の湯
予算:運賃1880円+温泉900円



memo 御嶽駅からバスとケーブルカーとで御岳山に登り、ほぼ水平に日の出山に移動するルートもある。