

ト	レ	イル	通	信	主	催
第	8	回	ト	レ	イル	検
						定

今年も9月号がやって来た。年に1度のトレイル検定も8回目。年々マニアック路線が強くなり、平均点が下がってきていたが、今年はこの連載と同じく、

基本に立ち返ったやさしい問題構成になっている。

この連載を楽しんでいる読者なら、満点も間違いなし!? それでは、制限時間は30分、スマホを機内モードにしてスタートしよう。

### ● 国語

■ 次の漢字の読みをひらがなで書きなさい。

1. 山行
2. 神流
3. 人里 (地名)
4. 四万温泉
5. 雪庇

### ● 算数

■ 以下について計算せよ。

1. 日本山岳耐久レース(ハセツネ)の制限時間は、コースタイム(登山コースの標準的な区間所要時間)と同じく24時間となっている。現在の最高タイム7時間1分は、コースタイムの約何パーセントか。

2. マレーシアのトレイルレース「クライマソン」のサミットコースは、キナバル国立公園からキナバル山山頂までを往復するレースだ。標

高はスタート地点が1563m、山頂が4095mとなる。

- (2-1) スタート地点の気温が20℃の場合、山頂の予想気温は約何℃か。
- (2-2) その条件で、山頂でキロ3分20秒の風が吹いた場合、体感温度は何℃になるか。

### ● 社会

■ 次の大会が開催される地域・国名をA～Dから選びなさい。

1. U T M B (ウルトラトレイル・デュ・モンブラン)
  2. T D G (トル・デ・ジアン)
  3. T M M T (The Magnificent Merapoh Trail)
  4. ココダチャレンジ
- A パプアニューギニア  
B クールマイヨール  
C マレーシア  
D シャモニー

### ● 理科

■ A群と関係が深いものをB群から選びなさい。

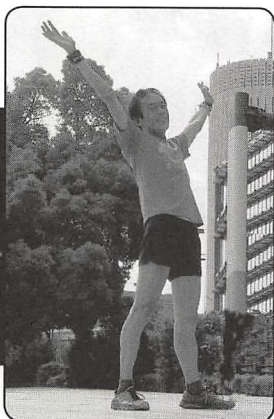
- (A群) オスバン、ニクワックス、ブタン、エレクトロライト、ブスコパン

- (B群) 水分補給、消臭作用、胃腸鎮痛、燃料、撥水作用

### ● 英語

■ 次の略称を元の表記にし、解説を加えなさい。

1. I T J
2. S T Y
3. G P S
4. D S Q
5. F K T



### 吉本 亮 (Profile)

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。最近夕方方にスタートして山頂で夕食をとり、ナイトランで温泉へ走る、オールインワンの練習にハマっています。

# トレイル通信

第120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

## [ 解答と解説 ]

ネパーウェットも気になるが、色や臭いなどまだ改善の余地がある模様。

- ・ボタン→燃料:ガスの一種で、カセットコンロのガス缶に入っている。プロパンガスと近い関係にあり、沸点が約0℃で、氷点下で達すると気化しなくなる。そのため、低温下で使うガス缶には、沸点がマイナス42℃のプロパンが混ざってることが多い。
- ・エレクトロライト→水分補給:電解質のことで、水分補給を行うときのスポーツドリンクのことを指す。暗くなってきた頃のエイドで「エレクトロライト!」と言われても、懐中電灯を差し出されるわけではないので覚えておこう。
- ・ブスコパン→胃腸鎮痛:胃腸薬なので、長距離の大会でお世話になる人も多い。食べたものをエネルギーにしながら走るの、脚力はもちろん、胃の丈夫さもタイムに関わってくる。普段から胃腸も鍛えておこう。

### 英語

1. I T J = Izu Trail Journey = 伊豆半島を縦断する大会「伊豆トレイルジャーニー」のこと。大会名のジャーニーの響きが新鮮だったが、ほかの大会で使われることはまだない。
2. S T Y = Shizuoka To Yamanashi = 静岡～山梨で、UTMFの半分をこなす大会。「AからBへ」のレースは「ATB」といった3文字で表記されることが多いが、その始まりとなった大会だ。
3. G P S = Global Positioning System. 日本語訳は「衛星利用測位システム」だが、GPSの名で知られている。ちなみに、アメリカが作ったものがGPS、ロシアのものはGLONASS、EUのものはガリレオと呼ばれている。日本も日本に特化した衛星測位システム「みちびき」があるが、部分的にGPSを補完している。
4. D S Q = Disqualified = 失格。近道をしたり、車に乗ったりしない限り、見ることがない略語だ。よって、出現率は低い。略語としてDNSとDNFがあり、それぞれDid Not Start = 棄権、Did Not Finish = 途中棄権を表す。
5. F K T = Fastest Known Time = 最高タイムのこと。特定のコースを走ったGPSデータを競い合う、ネット上のレース。コロンビアモントレイルの商品名にも使われている。

頂で折り返す。ただし、スタート地点がゴールと同じ地点となり、高低差が300m増えている。

### 社会

1. UTMB→Dシャモニー : モンブランを周回するレースで、山頂から北西にあるフランスのシャモニーがスタート・ゴール地点となっている。同大会の短距離版であるCCCやTDSなども、別の地域をスタートしシャモニーにゴールする。日本では「シャモニー」と表記されるが、正確には「シャモニー=モン=ブラン」となる。
2. TDG→Bクールマイヨール: モンブランの南東にあるイタリアのクールマイヨールがスタート・ゴール地点。UTMBでもここを通過する。
3. TMMT→Cマレーシア: マレー半島中央にあるメラボーで開かれる。生存空間が50cmもない鍾乳洞の中を通ったり、川を1時間以上漕上したりと、ヨーロッパアルプスとは一味違ったハードなルートとなっている。
4. ココダチャレンジ→Aパプアニューギニア: ポートモレスビーに近いココダトラックで開かれる100kmのトレイルレース。参加者の大半が現地のトレッキングをアシストするポーターで、ほぼ一本道ということもあり、地図は用意されず、マーキングも道標もない。参加費は約25万円だが、経験値が格段に上がるレースだ。

### 理科

- ・オスバン→消臭作用: 逆性石けん液または殺菌消毒液と呼ばれ、消臭作用がある。希釈した液につけておくと、ザックやウエアなどのしつこい臭いが消える。臭いのものを断つために、煮沸したり漂白剤につけたりする方法もあるが、これが最も効果的だ(出題者の経験による)。家の拭き掃除でも活躍する万能選手なので、トレランに関係なく、常備しておくこと便利だ。
- ・ニクワックス→撥水作用: 撥水加工剤で、レインウエアのメンテナンスなどに使われる。表面に吹きつける一般的な撥水剤とは異なり、つけ込んで繊維の芯まで染み渡らせて撥水させる。各社が発売するレインウエアのメンテナンスに、ニクワックスが指定されていることが多い。超強力撥水で知られる

### 国語

1. 「山行」は「さんこう」と読む。「さんぎょう」は誤り。山に登ったり走ったりすること。トレラン界で「さんこうきろく」というと、「山行記録」と「参考記録」の2つが考えられるので、文脈から判断する必要がある。
2. 「神流」は「かんな」で、群馬県の地名。プロトレイルランナーの籾木毅さんがプロデュースする「神流マウンテンラン&ウォーク」で、トレラン界で一躍有名になった。自分のスマホやPCで「かんな」と打ち、一発で「神流」と変換される人は、立派なトレイルランナーです!?
3. 「人里」は「へんまり」と読む。ハセツネの第1関門近くにある地名。古墳時代からの歴史がある土地で、モンゴル語と古代朝鮮語が元になっている。
4. 「四万温泉」は「しまおんせん」。SPAトレイルのスタート(ゴール)地点。映画『千と千尋の神隠し』の舞台のモデルの1つとされる温泉宿が近くにあり、レースに行った際に利用した人も多いはず。
5. 「雪庇」は「せつび」が正解。「ゆきへ」と読む人もいるが、「庇」ではなく「庇」。急峻な尾根に積もった雪のうち、風下に庇状にできた塊のことで、下は崖と知らずに踏むと、滑落する。夏の尾根道でも、端の草むらの下に地面がなく、雪庇と同じ憂き目に遭うこともある。

### 算数

1.  $7 \div 24 \times 100 \div 29 (\%)$   
トレイルランは、登山とは装備が異なることもあり、コースタイムの50%程度になることも珍しくない。コースタイムは、一般的に「標準装備の40～50歳の登山経験者による無雪期の所要時間で、休憩時間を含まない場合の時間」を指す。  
下りは走れるので、コースタイムより短くなり、鎖場などがある激しい上りがあると、コースタイムに近くなる。
- 2-1. 100m上がるごとに、気温は0.6℃下がる。 $(4095-1563) \div 100 \times 0.6 \div 15^\circ\text{C}$  下がる。よって20-15=約5℃。
- 2-2. 体感温度は、秒速1mにつき1℃下がる。キロ3分20秒は秒速5m。体感温度は5-5=0℃となる。  
クライマソンは、昨年までの数年間は地震によってコースが変更されており、山頂の手前で折り返していた。今年は以前と同じく山