

快	適	な	ウ	エ	ア	を	選	ん	で
状	況	の	変	化	も	楽	し	も	う
									!

コットンじゃなきゃダメ!? 薄手なら使える!? ウェアに関して大ざっぱに対処していたのは過去のこと。コンディションが変わっても快適にも快適に走れるように、トレイルランニングに適したウェアの研究をしよう。

### ●環境の変化が激しい

トレイルランは、陸上競技のほかの種目とは違って野山が舞台なので、コンディションが絶え間なく変わる。山の地形や方角が変わると突然強風が吹き荒れることもあったり、標高が高いところでは残雪が現れることもあったりとさまざま。

また、長距離レースだと、昼は30℃以上、夜は氷点下10℃といった激しい寒暖差を経験することもある。そうした変化に対応しながらも、軽快にトレイルを楽しみたいから、荷物は軽く小さくする必要がある。

### ●重ね着で変化に対応

きめ細かい対応するには、薄いものを重ね着するレイヤードスタイルを取り入れよう。大ざっぱに分けると、肌と密着して体をドライに保つ「ベースレイヤー」、その外に若干の保温性を保つ「ミドルレイヤー」、一番外側に風や雨を通さない「アウトレイヤー」の3層となる。

具体的には、ベースレイヤーは汗や湿気を放出する肌着的なもので、Tシャツ1枚で走る夏場は使わないことが多い。ミドルレイヤーは化繊のTシャツなど保温性と速乾性がある

のもので、大会の参加賞Tシャツでも代用できる。アウトレイヤーはウインドブレーカーなどで、空気を通すものもあれば水を通さないものもある。

また、最近ではウインドブレーカー並みの小ささ・軽さのレインウェアがあるので、荷物を少なくしたいなら超軽量レインウェアが重宝する。

### ●暑くなる前に脱ぐ

レイヤードスタイルの基本は、ちよつと涼しいぐらいをキープして汗をかかないのが理想的だ。ちよつとでも暑い、寒い、と感じたら、すぐに脱いだり着たりができるように、取り出しやすい部分に付けておこう。バックの外側にゴム紐が付いているものを見かけるが、ここに脱いだものを留めるようにすると便利。体の発熱量と奪われる熱量とを比べながら、最適なレイヤリングを保ちながら走るのも一種のゲームだ。

### ●化繊なSOCK!?

化繊にもいろいろ種類があるので注意しよう。レーヨンなどは、コットンよりも吸湿性と放湿性が高いが、吸水性も高いため、汗を大量にかくとぬれてしまう。速乾性を求めるな

# トレイル通信

第121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

## ザ・ノース・フェイス エンデュランスベスト

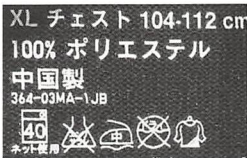


エンデュランスベスト  
1万2,960円(税込)  
S、Lはそれぞれ背面の収納が6ℓ、7ℓになる。

(問い合わせ)  
ザ・ノース・フェイス フライトトウキョウ 03-3211-8555

ベストは着るものだが、ザ・ノース・フェイスのエンデュランスベストは収納を目的とした、ベスト型のウェアリングだ。ショルダーベルトで背負うバックパックと違い、体にフィットさせて収納する“着るバック”となっている。荷物が前面と背面とに分散されることになるので自然に薄くて揺れにくい配置になるし、その分、重量も分散されるので、走りやすい。収納は背面と前面に4つのポケットがあり、背面は1.5ℓまでの

ハイドレーションシステムにも対応している。また脱いだウインドブレーカーを引っ掛けておくのに便利な、バンジーコードも用意されている。ベストなので袖がなく、両サイドはベルトでつながる特異な形になっている。サイズはSとLがあり、両サイドにある2本のストレッチ素材のアジャスターベルトで細かく微調整する。前面のポケットは、手が届きやすく、目で確認しやすい。使いやすさを重視する人におすすめ。



基本はポリエステルを選ぶ

黒は、ハチがクマと間違えて寄ってくるので控えよう。  
 実際に神流(群馬)の大会では数年前に、何人ものランナーがタイト

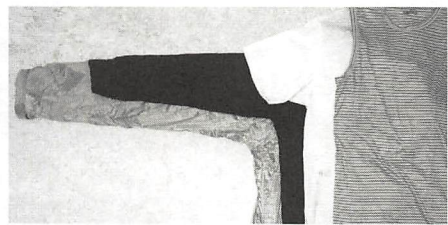
●色は何色がいい?

何度か走らううちに着るものが決まってきたら、ファッション性にも気を使おう。寒さと発汗とがうまく処理できていれば、外側のウエアは好きなように選べるので、暑いときはアロハシャツもありだし、寒いときはフリースも使える。フリースは、止まっているときにはある程度の保温性があるものの、走るときは適度に風が抜けるので、実は快適だ。

●ファッション性は?

冬場に使用しなくなるのがユニクロのヒートテックだが、汗を吸収すると乾きにくい。かえって、汗冷えをして寒くなりやすいので、汗をかく前に脱ぐのがコツだ。

もちろん、素材のほかに糸の作りや織り方によっても着心地や速乾性能が変わってくるので、ネットの口コミなども参考にして選ぶ。  
 筆者が実際に使っている重ね方は、ベースがファイントラック、ミドルがポリエステルの半袖Tシャツとヒートテックの長袖T、アウターがモンベルのパーサライト。この組み合わせでヨーロッパアルプスの-10℃の峠を越え、30℃になる昼はベースと半袖Tシャツで走った。



筆者が実際に使っている重ね方は、ベースがファイントラック、ミドルがポリエステルの半袖Tシャツとヒートテックの長袖T、アウターがモンベルのパーサライト。この組み合わせでヨーロッパアルプスの-10℃の峠を越え、30℃になる昼はベースと半袖Tシャツで走った。

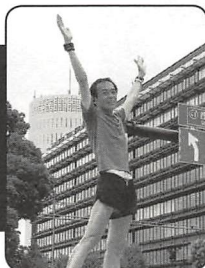
●雨対策

大会によって、レインウエアは100円のものも不可で、本格的なもの！といった規定もある。  
 しかし本格的なレインウエアは、走る際に邪魔になるし、汗ですぐぬれになり、不快なことも多い。ガンガン走らないならポンチョが快適だし、ゆっくりならば傘も選択肢に入ってくる。

雨の確率が0%の日でも用意したいが、持っていきたいくないならせめて大型ゴミ袋をバックにしはせておこう。穴を開けて顔を出してポンチョ代わりになるし、ちよつと休みたいときには敷物として使える。

ウエア選びは発汗量、運動量、好みなど多岐にわたり個人差があるので、ビギナーなら経験を積み重ねながら、お気に入りを見つけていこう。

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。今年の富士登山競走は、初のエントリー忘れ。今後は申し込みの日もカレンダーに書くようにします。

今月の  
 ブチ疑問!  
 →

透湿防水生地ってどんなものがある?

A

ゴアテックスが有名だが、特許の期間が切れたこともあって、他社からも似たようなものが出ており、ハイベント-D(ザ・ノースフェイス)、H2No(パタゴニア)、DiAPLEX(フェニックス)、ドライテック(モンベル)、ベルグテック(ミズノ)、エントラント(東レ)、プレステック(オンヨネ)などがある。蒸れにくいのは間違いがないが、外がぬれていたり、空気の圧力差がなかったりすると発散しにくく、汗かきの人はすぐにぬれてしまう。パタパタさせるなどで強制換気して乗り切ろう。



ビギナーでも安心!

2017年10月8~9日

今月のトレラン大会のご案内

日本山岳耐久レース(ハセツネ) 注目度一番の歴史ある大会

走行距離は71.5km。距離だけでなく初心者向きではなさそうだが、制限時間が24時間あるので、歩いても完走できる。また、都心からのアクセスが良く、スタートが午後1時なので当日の朝ゆっくりできる。試走をするのも、大会と同じ時刻から通してやりやすい。  
 試走をする場合、スタート~浅間峠~鞆峠~大タワ~ゴールなどといった具合に4分割して走ろう。スタートから鞆峠まではバスが並行して走り、その先はJR青梅線が近くを走っている。

スタートは五日市中学校。数キロ先の登山道から渋滞が始まるので、ビギナーならスローペースでスタートしたい。昨年は、スタート時は曇りだったが、湿度が高かったために暑く感じた。第1関門で100人以上がリタイアしたが、水が足りなくなった人が多かった。第2関門で給水できるので、それまでにどれだけ必要かを試算しておこう。1時間で250cc飲むなら、第2関門まで10時間かかるとして、2.5ℓ必要となる。第2関門からは、いくつか給水ポイ

ントがあるので心配はいらない。  
 長時間かけて完走する予定なら、食べ物は各種用意しよう。ジェル系ばかりだと胃が受け付けてくれなくなるので、ポテトチップスやピザパンなど、食べたいものを。  
 最高タイムが7時間1分なので、今年は6時間台が出るか? といった期待もある。日本で一番注目されるトレラン大会だ。



新宿駅を発着点として  
 時間: 電車で片道約1時間  
 予算: 参加費1万5000円  
 風呂: 光明山荘への送迎あり

memo 御前山避難小屋はデラックスなので一見の価値あり。

試走上の注意 第2関門手前と御岳山の商店街付近は迷いやすい。