

期	間	中	は	毎	日	が	イ	ベ	ン	ト	日
ス	タ	ン	プ	ラ	リ	ー	で	足	慣	ら	し

LSDに代表されるロング走を練習に取り入れたいけれども、周回コースを走るだけではやる気が出ない。長距離のイベントがあればいいけれど、日程が合わないこともある。そんなときには、各地で開かれているスタンプラリーに挑戦しよう。

なぜスタンプラリー？

・ほぼ毎日ほぼ無料

各地で開催されているスタンプラリーは、期間が数カ月単位のイベントが多いので、その間はほぼ毎日が開催日だ。

それに、フルマラソンの参加費が1万円のご時世にあつて、たいていが鉄道会社や観光地のプロモーションなので、参加料はほぼ無料だ。鉄道系でも、電車に乗らずに走れば無料だし、距離が長いだけあつて練習にもなる。さらには、駅の近くにはトイレやお店もある。

・地図読みの勉強になる

鉄道会社のイベントだと、最適なルートを探すのもタスクの1つになる。ルートは、その場でゲータグル先生に尋ねてもいいけれど、ラン用に特化した作戦を立てたほうがいい。等高線を見て高低差の小さいルートを選ぶのがいいし、交差点が少ない、景色が良い、気になるお店がある、などといった要点を押さえて、最適解を見つけたい。

後半は、想定以上に時間がかかったり集中力が切れたりした場合を考えて、バスの路線や線路に近いところ

ろを通るようにしておく心安だ。

・距離がハンパない

1回ではなく、数回で達成するイベントであることが多いし、電車利用を前提としたイベントの場合も多く、走つてこなすのは厳しいこともある。とはいえ、たいていの場合1つのエリア、もしくは1つの路線などで開かれるので、厳しいけれど無理ではないことが多い。LSDと捉えれば、そんな距離もありだ。

どんなイベントがあるの？

交通機関や観光スポットをもつ団体などが催している。手近なところとして、首都圏からアクセスしやすい地域で開催されているものをいくつか紹介したい。

・伊豆急全線ウォーク

伊豆急行が主催するイベントで、15駅、74kmを歩くもの。これまでに36万人が参加し、今期は約8000人が挑戦中で300人弱が完踏している。名前こそウォークだが、公式に「ランニングでも可」となっている。

スタンプの営業時間は8〜17時なので、即日完踏を目指すなら9時

トレイル通信

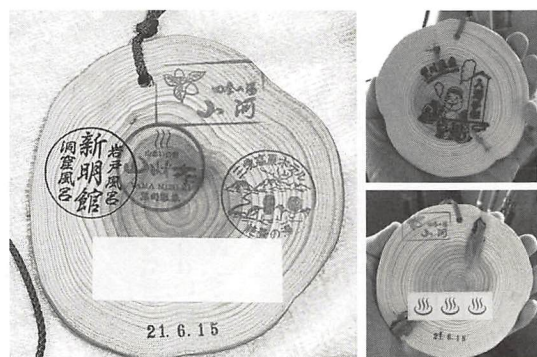
第126回

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

3つの温泉に入れる木製の台紙 黒川温泉旅館の入湯手形



黒川温泉旅館の入湯手形 1300円

紹介したスタンプラリーの台紙はほとんどが無料だが、1300円する台紙を買ってからスタートするのが、黒川温泉（熊本）の露天風呂めぐりだ。

黒川温泉には24の露天温泉があり、入湯料はそれぞれ500〜800円。露天風呂めぐり入湯手形を買っておけば、1つで3つの温泉に入ることができる。手形の裏には各入浴施設や旅館のオリジナルのハンコを押すので、後々どの温泉に入ったのかが確認できる。

3カ所で台紙の欄はいっぱいになるが、24軒の全露天風呂に入ると黒川温泉認定の湯めぐり達人の称号がもらえ、旅館組合「風の舎」に名前が掲示される。黒川温泉全旅館のロゴ刺繍入り記念タオルとポーチ、副賞として3000円の宿泊補助券ももらえる。

輪切りにした木が台紙なので、年輪を含め1つ1つの形状が違っているのも面白い。温泉郷といえどもまったりしたイメージだが、坂が多い地形ということもあり、フルコンプリートには、相当の体力が必要だ。

輪切りにした木が台紙なので、年輪を含め1つ1つの形状が違っているのも面白い。温泉郷といえどもまったりしたイメージだが、坂が多い地形ということもあり、フルコンプリートには、相当の体力が必要だ。



湯めぐりスタンプラリーの場合、遠くにまとまった1と2に行ったらあと、山の南側にある3と4か、北側にある5と6のどちらかを選ぶ。夏季なら5の最終受付時刻が2時間半遅くなるので、3→4→6→5が走行時間を稼げる。ただし、5は日によっては入場制限がかかっていることもあり、到着すれども入湯できない場合もある。混雑が予想される日は5→6→4→3が安全だ。

ストーリー性も達成感もあるスタンプラリーで、長距離を楽しくこなしてみよう。

要素もある。最短でも回りたいが、高度差、回る順番、渋滞、季節などによっても結果が変わってくる。ロゲイニングと同じで、遠くにあるポイントと最後にすると、行けなくなる人が多い。元気があろうちに遠くのポイントを取って、近場に戻ってくるルートがおすすめだ。

また、最短を狙うと山があり、高度差が低いルートを狙うと距離が長くなる。観光地は朝早く通らないと渋滞が起きる。温泉など山中の施設は冬季の営業時間が短く、早く終わっていることもある。などといった要素もある。

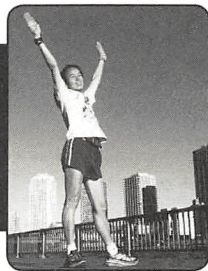
フルコンプ

最短距離で回りたいが、高度差、回る順番、渋滞、季節などによっても結果が変わってくる。ロゲイニングと同じで、遠くにあるポイントと最後にすると、行けなくなる人が多い。元気があろうちに遠くのポイントを取って、近場に戻ってくるルートがおすすめだ。

・丹沢スタンプラリー

正式名は「Let's Go! 丹沢・大山やまなみ登頂スタンプラリー」で、トレラン大会がよく開催される丹沢界隈の山を巡ってスタンプを集めるもの。詳しくは「今月のスタンプラリー」を参照。

・ポケモンスタンプラリー
夏休みに開催されているJR東日本のイベントで、全部で50駅(※2017年)にスタンプが設置されている。広域にわたるが、4つのエリアに分割されているので、1日でエリアコンプリートならできそう。
大船(東京、八王子)・飯田橋、蘇我(牛久、日暮里)・上尾といった、60km弱の微妙に難しい距離がチャレンジ心をかき立てる。夏なので暑さ対策は万全に。



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。11月は伊豆半トレイルジャーニーハイキング。レース時には見えなかった風景をゆっくり楽しみました。

今月のプチ疑問!

Q ほかにどんなスタンプラリーがあるの?

A 歴史的には四国の八十八箇所を巡るお遍路さんがハイオニアだ。また、日本中の郵便局を回っている人も古くからいる。新しいところでは、ミスターーナツで店名付きのミスカードを集める人、店名のハンコが置いてあるカレーハウスCoCo壱番屋を巡る人も。パスポートも、国・地域と日時が記録されるので、あとから見返すと面白い。いずれにせよ、地名が入ったハンコや印刷物など、地域が指定された限定アイテムを自分で集めるという共通点をもっている。



第6弾は3月31日まで

今月のスタンプラリーのご案内

Let's Go! 丹沢・大山やまなみ登頂スタンプラリー

丹沢の山を巡るスタンプラリーで、2012年に始まった。初心者なら3日間、かなりの健脚なら2日間でフルコンプできるとの触れ込みなので、トレイルランナーなら1日で行けそうな微妙さが、チャレンジ心を駆り立てる。

チェックポイントは大倉・鍋割山・塔ノ岳・丹沢山・大山・大山観光案内所で、回る順番は自由。距離は30~35kmとなる。ブログなどを見てみると、秦野駅まで電車で行き、バスからランで大倉のどんぐりハウスに行き、スタート

する人が多い。大倉には気象・登山道の情報がまとめられているので、スタート地点として使わない手はない。

最短距離でこなすなら丹沢山と塔ノ岳を往復することになるが、表尾根は人が多いので渋滞が起きやすい。人が少ないフカフカのトレイルを走りたいし、一筆書きでエレガントに回りたいなら、遠回りでも北尾根を通ろう。中級者なら北尾根経由で9時間もかからないはず。大倉が7時開店、大山観光案内所が17時閉所なので制限

時間は10時間だ。

ゴールとなる大山観光案内所で、登頂を確認してもらい、達成記念品を受け取る。そこから伊勢原駅までは、下り基調なのでクールダウン代わりに走っていきたい。温泉は、東海大学前駅から徒歩5分の秦野天然温泉 ざざんが、安く空いているのでオススメだ。



新宿駅を発着点として
時間: 電車で片道約1時間半
風呂: 秦野の天然温泉 ざざんが

予算: 台紙500円+往復約1300円
受付: 7時から17時まで