地図読みも走力もアップ フォトロゲイニング入門

トレイルランナーは、地図読みができて長時間のランも得意なはず(!?)。それならば、脚に自信がある人もない人も、同じ時間にゴールする、フォトロゲイニング（フォトロゲ）に挑戦してみよう。

フォトロゲとは?

最近、ランの一競技として人気が出てきたけれど、まずはおさらいを。

フォトロゲは、地図を片手に時間内にチェックポイントを走って回り、そこで見本と同じ写真を撮影して得点を競うという競技だ。オリエンテーリングの一種と思っている人も多いが、

❶個人戦が少なく、2~5人のチーム戦。❷ポイントを回る順番が決められていない。❸制限時間が決められている。❹一斉にスタートし、ほぼ同じ時刻に戻ってくる。❺ポイントの合計点数と時間で順位がつく。❻通過証明に、電子カードの代わりに同じ構図で写した写真を使う。❼制限時間は3~5時間などのほか、世界戦は24時間となっている。

といった特徴やルールがある。

イベントの進行が独特なので、時系列的に書き出そう。

実況、ある日のフォトロゲ

学校の体育館に集合して地図を渡されるものの、開封は禁止。30分前になって、みんな一斉に開封し作戦会議をスタート。遠くにある高得点ポイントに目がいくが、「周りに（ついでに取れるポイントが）何もないから効率が悪い！」「このエリアは低い点数だけれど、まとめて高得点を狙える！」などと、エリアごとに分割し、点数を比較する。

例えばA↓B↓C↓Dの順で回るが、時間がなければCはキャンセルなど代案があると、現場で慌てずに済む。決めたら、エリアの枠や移動ルートに線を引く。濃い線を引くと下の文字が読めなくなるので、消せる蛍光ペンを用意しておこう。

一斉にスタート

作戦はそれぞれなので、いろいろな方向へ一斉に走り出す。それでも同じポイントを目指す人はいるものだ。前の人についていくと、最初のポイントぐらいは分かってしまう。次第にバラけていき作戦通りに進むが、現在地を見失わないよう、常に地図を指で抑えておくのがコツだ。

橋、交差点、道標は貴重なヒントだし、鉄塔や送電線は遠くからでも見えるので便利。また、壁の色や柵の形など、写真の背景もヒントになる。

中盤から終盤へ

神社仏閣は見つけやすいが、三角点は、低くて小さいので探すのに時

トレイル通信 第136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

パックに放り込みたくなるバーナー ——BRSのチタンバーナー——

約2000円

「途中で温かいものを飲みたい！でもあまり荷物を増やしたくない！」といった場合は、小型・軽量のバーナーが重宝する。BRSは、カップにガスとバーナーが収まってしまうコンパクトさが特徴だ。本体はチタン製なので、25gという軽さ。せっかくだからカップも、軽量のチタンかアルミ製のものを用意したい。

バーナーは直径が約1㎝と小さく、炎は狭い範囲に収まるので、カップが小さくても外に逃げる熱は少ない。ゴトクは折り畳み式で、広げると余裕でカップを載せられる大きさになり、畳めばバーナーの直径内に収まる。

点火装置はないので別に用意する必要があるが、ここは小型・軽量で安価なBIC社の「ミニライター」を指名買いしたい。

実際に、25℃の水300ccが3分ほどで沸騰した。フォトロゲの作戦変更会議中に沸いてしまうスピードだ。

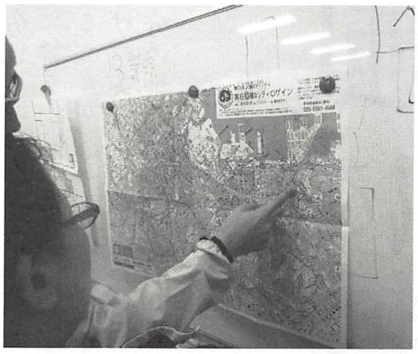
カップにガスとバーナーとライターを入れて、寒いトレイル上で温かいものを飲もう！

間がかかる。また、サイズや設置場所も重要で、高さ1ｍと予想した道標が10㎝だったり、ボトル形の道標が高い場所に設置されていたりと気が抜けない。残り約30分になると、時間が気になるのでゴール近くのエリアに移動する。

ゴールしたら計算

ゴールに近ければ前の人を追いかける手もあるが、その人が道を間違えているかもしれないから慎重に。最後に受付の電波時計を写してランは終了。通過したポイントを書き出して合計点を出し、写真と照合してもらって結果を待つ。

そうするうちに、30分遅刻して得点はマイナス1200点！ などというほほえましい(?)チームもゴールを迎える。全員分が出そろうと、点数や足跡が貼り出されて表彰式。「ここを通ればよかった！」などと、地図を見ながら感想を述べ合うのもフォトロゲならではの風景だ。



(上)フォトロゲの地図。ポイントには○と点数が併記してある
(左)トップの足取りを見て、こっちから走ればよかった、などと意見交換するのも楽しい

交通機関ＯＫの大会も！

交通機関が使える大会もある。しかし、待ち時間や移動を考えると微妙な場合もある。使うなら一気に遠くまで行き、ポイントを取りながら帰る、などと効率良く活用しよう。

グルメポイントとは？

エリア内に甘味処や土産物店がある場合、そこで食べると制限時間が数分長くなるというルールがある場合も。おいしい以上に作戦の見直しができるので、大いに活用しよう。

コンパス直進

トップクラスの選手になると、現在地と目的地が分かったら、コンパスを頼りに山中を直進してタイムを稼ぐ。道を外れて谷を下りて上り返すことで、迂回(うかい)したトレイルを進むよりも、30分も短縮する選手もいる。

その場の情報も生かす！

その場限りのイレギュラーな情報も生かして探そう。山中でトレイルに戻る新しい足跡がたくさんあれば、その先がポイントということも。ビギナーだと、つい「あったあああ！」と叫ぶ人もいる。

遅い人も速い人も同時にゴールするから、反省会もやりやすい。知力と体力の両方を使うフォトロゲで、楽しく長時間走ってしまおう。

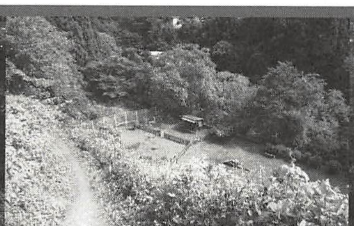
吉本　亮

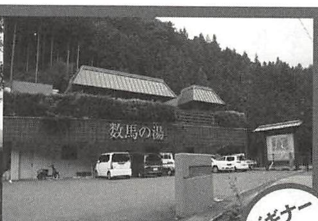
2002年に富士登山競走に出るも8合目手前で失格。同年の初マラソンは福知山で4時間。体育の日はハセツネ。18年も第2関門で焼肉を楽しみ、飲んで寝てから23時間でゴールしました。

今月のプチ疑問！

Q OMMって何？

A 「オリジナルマウンテンマラソン」の略で、フォトロゲやオリエンテーリングに似た2日間にわたる山岳競技。1968年にイギリスで始まり、日本でも2014年から年に1回開催されている。本国と同様、食料とテントなど水以外のものを全部自分で背負って走るので、ナビゲーション能力はもちろん、体力、経験、野営技術など、山の総合力が問われる。ブランド名としても最近よく見かけるが、まさにこの競技に使うためのバックやウエアなど、多岐にわたる装備品が販売されている。





ビギナーでも安心！

今月のお気楽トレイルのご案内

浅間嶺から温泉センターへ ――ハセツネコースのど真ん中――

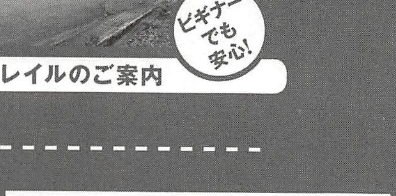
浅間嶺(せんげんれい)（東京都檜原村(ひのはらむら)）はハセツネのコースのど真ん中にあるものの、レースで使われることがないのでトレイルランナーには認知度が低い。最寄り駅は、ハセツネと同じJR武蔵五日市駅。そこからバスで「払沢(ほっさわ)の滝入口」行きに乗って25分、終点「払沢の滝入口」が出発点となる。時間の都合で「数馬」行きのバスに乗るなら、「本宿役場前」で降りても500ｍで「払沢の滝入口」に着く。滝が観光名所となっており、土産物店や食堂などがあるので便利だ。

スタートしてからずっと緩やかな上りが続き、2時間強で浅間嶺展望台に到着する。展望台の手前には広場があり、休憩所、トイレ、ベンチもある。風が吹かず平坦なので、ここでお弁当を食べるハイカーも多い。

展望台がピークでここから後半戦として温泉を目指すが、しばらくは平坦が続いて下りは少ない。トレイルから舗装路に出たところが浅間尾根登山口で、約15分で数馬の湯に到着する。

この温泉は駅からのアクセスが良くないためか、混雑することなく、のんびりできるのがうれしい。もちろん食堂もあるのでバスの時間まで反省会ができ、バス停は温泉から1分だから、ギリギリまで楽しめる。

このコースは逆ルートだと下り基調で、最後はグルメポイントで終わる。その場合、温泉はバス路線の途中にある瀬音の湯がお薦め。



東京駅を発着点として
時間：電車で片道約1時間半　コースタイム約4時間
風呂：温泉センター数馬の湯
特徴：眺望良し・温泉至近

memo ・秋ごろに、またたびの実を拾う人をよく見かける（筆者には、またたび酒はあまりおいしいとは思えない）。