

シ	楽
ユ	し
ー	い
ズ	ト
と	レ
小	ラン
物	は
と	足
脇	元
役	か
選	ら
び	

トレイルランニングを始めるに当たって、最初に欲しくなるのはシューズだろう。トラブルフリーで走るためにも、自分に合ったサイズを選び、さらに微調整をして完璧なフィット感を求めたいところだ。今回は、そんなシューズはもちろん、小物などの脇役も紹介していこう。

シューズ編

●まずはシューズ選び

トレンドは「厚底系」だ。路面のデコボコによる突き上げが小さく、疲れにくいので、長距離では定番となっている。

一方、その対極にあるのが、ワライチ（※メキシコの走る民族タラウマラ族が履いているサンダル）をはじめとする「ベアフット系」だが、こちらは正しい足の運びを身に付ける練習にはピッタリだ。

手っ取り早く楽しみたい人は厚底系、まずは足の運びを身に付けたいという長期計画の人はベアフット系、といった選択方法もある。

●アッパーのチェック

最近では縫い目のないタイプが増えており、これだと糸が切れて破損する恐れが小さくて済む。また、デザイン性と補強を兼ねてアッパーに硬いパーツが使われることもあるが、その場合、関節に当たって痛みが出ることもある。

実際に長時間履かないと分からない場合が多いが、まずは、足のどこかの部位に当たらないか、きちんとチェックしておこう。

●フィット感のチェック

包み込まれるようなフィット感だと、体の動きをコントロールしやすし、足の一部が痛くなることは少ない。足の周囲が小さく、どうしてもフィットしにくい場合は、靴下を二重に履くのも手だ。厚い生地がシューズの内側の凹凸を和らげ、ぴったり感がアップする。

●力ずくで矯正も

シューズは履いているうちに広がるが、「他の部分はびつたりなのに、小指だけがぶつかって痛い」などと、部分的に問題が生じたときは、強制的にシューズを広げよう。

足に当たる部分に硬い棒を押し当てて、力ずくで無理やり広げる。ドライヤーなどで熱しながらやると、さらに効果的だ。徹底的にやりたいなら、市販されているストレッチャーを使おう。

●爪もチェックを

爪先が当たる、足の指が痛い、といった理由でシューズをいじる前に、足の爪をチェックしておきたい。少しでも当たると無意識に指を動かしてしまいがちなので、結果としてマ

トレイル通信

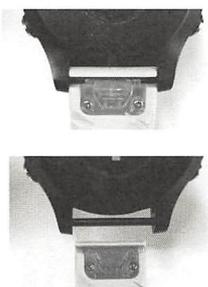
第138回

トレランビギナーのためのベーシックアドバイス

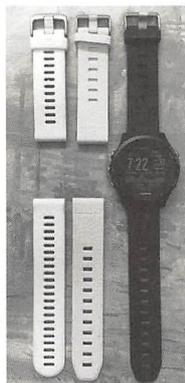
Trail Run

今月のお気に入り

腕時計も手軽にカスタマイズ——PINHEN ベルト交換キット——



(上) ロックした状態
(左) ロックを外した状態



左は純正品、中と右がPINHENのベルト

1000円前後でドライバー付属。他社でも同様の製品あり

歩数や心拍数など、ライフログを記録できる腕時計が増えてきた。ログを残すためにもオンオフ問わずに着けておきたいところだが、トレラン用だとベルトが派手で、フォーマルな場所にそぐわない。オンでもオフでも合わせたい人用に、ワンタッチでベルトを交換できるのがPINHENのキットだ。

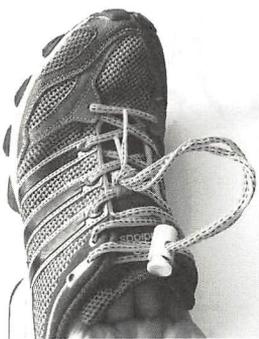
仕様の変更は簡単。腕時計から純正のベルトを外し、ベルトを固定する棒だけの状態にすれば準備は完了。ベルトを取りつける場合は、外側から棒に押しつけるだけ。

外すときは、内側にあるタブを押せばロックが解除されて外れる。取り付け方法とベルト幅が同じであれば、どの機種でも使えるので、複数の時計で使い回しができる。

色は10色程度あるので、定番の黒のほか、暖色系と寒色系を用意しておけば、いろいろファッションに合わせてやすい。取り外しに4秒、取り付けに1秒。服を選んでようにベルトも選んで、コーディネートを楽しもう。

※独自形状のベルトを使う機種は不可。

ケーブルストッパーを靴ひもの結び目代わりにして、紐の先端を途中に結びつける



メがでやすくなったり、別の箇所が擦れたりトラブルのもととなる。また、爪を切った後は、さらに先端を斜めに削るとソックスへのダメージも小さくなる。

小物・脇役編

● シューズ内の微調整

履いて違和感があるなら、あの手この手でカスタマイズしよう。専門店はもちろん、100円ショップのシューズ関連のコーナーにも、履き心地を改善する各種パーツが置いてある。特に高さを調節する薄いゴムは、買い置きしておくも重宝する。

インソールは市販品もあるが、まずは他のシューズのインソールを入れてみるのも手だ。サイズは同じでも、厚みが違うし、クッションングも異なるので、試してみる価値あり！履き古したシューズのインソールは、自分の足にぴったりの宝物なので、シューズを捨てるときに、インソールだけは取っておこう。

● 雪上のスリップ対策

標高が高いところだと、5月ぐらゐまで雪が残っていることもある。また、雪渓を横断する際にはアイゼンがあると心強い。簡易アイゼンと呼ばれる4本爪のアイゼンでも、その効果は絶大だ。UTMB(ウルトラトレイル・デュ・モンブラン)やトルデジアンなど本格的に雪が積もりそうなレースでは、さらに重装備のチェーンスパイクが必携品となる。

● 小石・汚れ対策

ゲイターまたはスパッツと呼ばれる足首のカバーは、小石の侵入対策や、汚れ防止に効果がある。登山経験者がよく使っているが、登山用と違ってトレイル用は短いのが特徴だ。黒系が一般的だが、派手なデザインのものもある。上りで目が行くので、うまく使いこなすオシャレさんも。

● シューレースもアレンジ

靴ひもを結ばずにセットできるシューズが増えている。ひも単体でも売られている。サロモンのクイックレースキットが代表格で、伸び縮みせずしっかりと固定できる。そこまで本格的でなくてもいいならば、ケーブルストッパーを使う手もある。従来の靴ひもはそのまま、結び目の代わりにケーブルストッパーを配置し、余った部分には中ほどに結びつけておく。結ぶ手間が省ける上に、ほどけることがなくて楽チンだ。

シューズは素材！選んだ後は、履き慣らししていき、自分用に育てて履こう。

吉本 亮

2002年に富士登山競走に出るも8合目手前で失格。同年の初マラソン福知山で4時間。12月は焚き火キャンプ。ウェアは洗濯しても、クローゼットいっぱいにはスモークの香りが広がっています。

今月の
プチ疑問!
➔

Q 足の幅にも規格があるの?

A 足のサイズは、長さは当然として、幅にも規格が用意されている。EE(2E)やDといった表示をよく見かけるが、それが幅(外周)を表している。JIS規格ではA、B、C、D、E、2E、3E、4E、F、Gがあり、一般に売られているのはDから4E。シューズのモデル名に「ワイド」と付けて2種類出したり、全モデルで数種類の幅を用意したりするメーカーもある。もっともメーカーによって、モデルとなる足型(ラスト)が違うので、ソフテラフィットかどうかは、履いてみるまで分からない。



今月のトレイルのご案内

ビギナーでも安心!

代々木公園(東京都) — こんな都心にトレイルが! —

トレイル未体験のビギナーだと、山に行くこと自体、ハードルが高い!? それなら都心のトレイルへ、足と感覚を慣らしに行こう。そこで紹介したいのが、JR山手線の原宿駅からすぐの代々木公園だ。

1964年の東京オリンピックでは一部の土地が選手村として使われたので、昔からスポーツとは縁がある。芝生があって雑木林があってロードのランニングクラブが舗装路を走っている印象だが、実は外周にはトレイルもあり、都心と思えない風景にも出合える。

スタート地点は、駅に近い原宿門で、反時計回りが主流だ。トイレや水場も多数あり、コンビニも公園外にいくつもあるから、補給などの心配なし。トレイルはウッドチップ、土、砂利、芝生と多彩で起伏もあり、木の根が露出している部分もあるために気が抜けない。緑に囲まれて日に焼けずに涼しく走れるので、夏場のLSDに使うランナーもいる。また、ヨガ、野鳥観察、ダンス、ピクニックなど、時間帯や場所によって、集まる人も変わるので興味深い。

原宿なので、ナイキ、アディダスをはじめとした有名ブランドの旗艦店が並んでいる。飲食店もたくさんあり、都心なのでどこへ帰るにしても便が良い。代々木公園に限らず、大きい公園の外周にはこうしたトレイルがあることが多い。近くの公園でもトレイルを見つけて、ご近所トレイルをやってみよう。

東京駅を発着点として
時間:山手線で片道40分
予算:往復400円
走路:ロードとトレイルで3km

