

ト	レ	ラン	用	語	の	基	礎	知	識
ビ	ギ	ナー	も	達	人	も	要	確	認

山を舞台にするトレランで使われる用語には、ロードランナーが使う言葉のほかに、登山やオリエンテーリング用語も使われる。分かっていたらスムーズに意思疎通ができるけれど、今さら聞くのも恥ずかしい(?)…そんなトレランで使われる言葉や略語を解説しよう。

「トレラン」一般用語

【エスケープルート】

天気が急変したりケガをしたりと、トラブルなどで早く移動したい場合に使われる近道のこと。しかし、精神力が弱い場合にも、ついつい使ってしまう(?) 諸刃の剣でもある。

【バフ】

スペインのメーカーの商品名だが、ネックウォーマーの代名詞になっている。頭に巻いて帽子、口に当ててマスク、水につけてネッククーラーなどといった用途があり、実は1年を通して使える便利品だ。

【ゴア】

ゴアテックスの略。ゴアテックスは防水・透湿性素材の商標だが、最近では防水・透湿性素材の生地を指す一般名称として使われている。実際に、規則で装備品に「ゴアのレイシウエア」と指定されている。防水・透湿性が同等であれば、問題はない場合が多い。

【ビバーク】

トラブルなどがあって遅くなり、屋外で予定外の仮眠をとることをい

う。そのための薄くて軽い簡易テントが「ツェルト」で、お守りとしてバックに忍ばせている人も多い。

【コンパス直進】

現在地と目的地を把握してコンパスを合わせ、コンパスの示す方向に真っすぐ進むこと。実際には崖や川などが出現し、直進することは難しい。類語に「コンタ直進」があり、等高線に沿って進むことをいう。

【お花摘み】

女性が用便を足すことの隠語で、男性の場合は「雑撃ち」という。お花を摘んでいたたり、キジを撃っていたりするように見えるために、このように言われている。隠れるところがなければ、新聞紙を広げて読んでいるフリをする手もある。

「トレラン」で使う用語

【必携装備品】

食料や手袋など、レースに出場する際に必ず所持しなければならない装備品。UTMBなど大規模なレースでは事前にチェックが入る。類語として「推奨装備品」があるが、こちらは「推奨」なので、必携でなくてもよい。

トレイル通信

第139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

最高の防水性で、違和感のない黒——ショーワグローブ TEMRES 防寒テムレス(黒)——



M, L, LL
2000円+税

いくら防水性の高い手袋でも、時間がたつと濡れてくることが多い。そこで、水仕事用のゴム手袋を使う人もいるだろう。完全防水で価格も手頃。透湿性のある生地で蒸れず、裏起毛が付いて防寒もバッチリ! と、全部入りの手袋が「防寒テムレス」だ。

以前は、トレイルランにふさわしくない(?) ビビッドなカラーに躊躇したが、最新版は、その「欠点」だった色がベーシックな黒となり、パッと見では水仕事用のゴム手袋には見えないデザインとな

った。本来は冷凍庫などの作業や、雪かき、水産業などの重作業に使うことを考慮して厚手の作りになっているため、トレランで尖った岩に手をついたり、ロープをつかんだりしても、すぐに切れるようなことはない。

値段的には、水仕事用としては1ケタ高めだが、山用としては1ケタお安めの2000円+税。トレランに使うにはリーズナブルで、頼りになるこの手袋で快適に走っちゃおう。



パフはおしゃれアイテムでもあるから、ウエアの色に合わせてたくさん用意しておこう。特に大会用特注品は、話のネタにもなる。

【第0関門】
ネット申し込みのことで、「クリック合戦」ともいう。ハセツネのよいうな人気大会は、申し込み開始後約10分で定員に達する。この異様な殺到状況から、第0関門と名づけられている。

【ドロップバッグ】
長距離レースの途中にあらかじめ預けるバッグのことで、着替えや食料、電池などを入れておく。使用後に次の地点へ転送される場合と、最初から数個用意する場合がある。類似語としてデポ（デポジット）があり、コース途中に物資を置いておくことをいう。

【ポイント】
大会の難易度によって付けられた点数。長距離の人気大会に出るには、他の大会で完走した実績が必要なため、それらを数値化したポイントによって、申し込みの可/不可が決まる。

【ブリーフィング】
スタート直前のコース説明などという。山間部を走るために自然の影響を受け、急なコースが延びたり短くなったりすることもある。また、

エイドの数や、倒木や湧き水の有無などといった情報は、装備品、ウェア、シューズの準備に影響するので、しっかり聞いておこう。

トレイルラン略語

【CT】
コースタイムの略。「CT4.5時間」とあれば、軽装備の中級登山者で4時間半かかるということ。トレイルの場合は、登山よりも装備が少ないので「CTの6割で走った」などと短縮率で言うことが多い。これに対し「FKT」は「Fastest Known Time」の略で、「最高タイム」をいう。

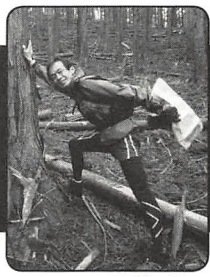
【UTMB】
トレイル世界最高峰の大会ともいえる「ウルトラトレイル・デュ・モンブラン」の略。ただしUTMBは大会の総称でもあり、UTMB、TDS、CCC、OCC、PTLというカテゴリーがある。最近ではTJAR（トランスジャパンアルプスレース）、ITJ（伊豆トレイルジャーニー）、STK（スパトレイル「四万十草津」）など、大会名を略語で言うことが増えてきた。

【TNF】
アウトドアブランド「ザ・ノース・フェイス」(The North Face)の略で、ノースと略されることも。似たようなアルファベットの並びのものにDNF、DNSがあるが、それぞれ、途中リタイア(Did Not Finish)、不参加(Did Not Start)の意味。

Q 防水・透湿性素材にはどんなものがあるの？

A 本家であるゴアテックスには、機能や世代によって、ファブリクスやウインドストッパーなど数種類の素材がある。また、他の会社からもザ・ノース・フェイスのハイVENT、モンベルのドライテック、東レのエントラントなどいくつもあって、値段もこなれてきた。しかし、防水・透湿性素材であっても、撥水(はっすい)機能が薄れて外が濡れると透湿性を発揮できないし、発汗量が多いと内側が蒸れて、最後には濡れてしまう。適度な換気と適切なレイヤリングで、快適に着用しよう。

今月のプチ疑問!



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。1月は読図大会。ランの速さより、正確さがタイムアップにつながることを痛感しました。



今月の乗り換え案内

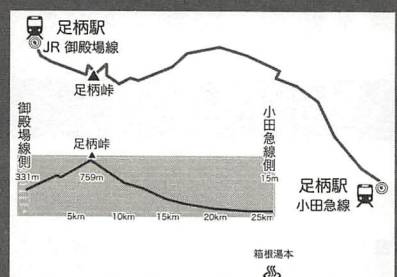
足柄駅で乗り換えラン —— 乗り換えなのにLSD!? ——

「乗り換え」というと、通常は「新宿駅でJRから私鉄へ乗り換える」というように、近くにある同じ駅名の別路線を使うことを指す。だが、ここで紹介する、JRから小田急線への「足柄駅乗り換えラン」は一味違うものだ。よ〜く考えたら、途中に足柄峠(759m)を挟む、静岡・神奈川の両県にまたがる、約6時間・距離25kmの乗り換えになる。年間数人が挑戦しているが、トレイルランナーならLSDとして利用しよう。峠までは、静岡県側がのどかで

急勾配、神奈川県側がなだらかな市街地。静岡(JR)発なら、後半に市街地を走るし、電車が並行して走るので安心してきてお勧めだ。スタートはJR御殿場線の足柄駅。すぐに坂が始まるが、道が狭いし急なので、アップがてらスロースタートしよう。6km走り、足柄峠の案内板から左へ駆け上ると、富士山を一望できる城跡に到着する。テーブルも設置してあるので、休憩がてら富士山をバックに自撮りして「乗り換え中」と投稿するのも◎。足柄峠を過ぎて神奈川県

側は、国道78号線と並行して、伊豆箱根鉄道・大雄山駅手前まで足柄古道が整備されており、石畳を含むトレイルを楽しみたい。小田急線の足柄駅に到着したら電車で箱根湯本の温泉へ。その後、ロマンスカーで反省会をしながら帰れると理想的だ。あとは乗り換えランの報告をSNSに上げて仲間の反応を楽しもう。

東京駅を発着点として
時間:電車で往路約2時間半、復路約2時間
乗換:約6時間
距離:25km



memo 神奈川県スタートの場合、峠から約1km下ったところで左に曲がる。道なりに大きな道路を進むと、遠回りになってしまうので注意。