

TRAIL RUN

トレイルランニングをこよなく愛する人たちに贈るディープな情報

141回

JUNE

トレイル通信

文/吉本 亮

天気急変も織り込み済み！ 梅雨さえ楽しめなくなる雨対策

トレランの舞台となる山間部は、天候の急変がつきものだ。大雨だと道が川になったり、土砂崩れが発生したりして、滑落や低体温症の恐れも大きくなる。そこで安全に楽しむための雨対策を、今回は取り上げたい。

雨が降ると、どうなる？

濡れて寒くなるのは当然として、ウエアが体にはり付いて動きにくくなり、長時間だと擦過傷にもなる。擦れ対策でワセリンなどを使っても雨で流される。環境面では滑りやすくなるほか、トレイルが沢になったり底が見えない池になったりと、トラブルの元がたくさんだ。

装備によるさまざまな対策法

【レインラング】

濡れた衣類が肌にくっつくの不快感も冷えやすいので、ベイスレイヤーを着ておこう。着ると濡れた衣類と肌との間に空間ができるため、ドライな感じがして暖かく、皮膚の擦れも軽減できる。

【レインウエア】

ずぶ濡れにならないうちに羽織るのが必勝策。収納はパックの外側などすぐ出せるところで、バンジーコードが付いたバックなら、そこが指定席だ。またレインウエアは撥水性が落ちると水の膜ができて重くなる上、透湿性能が落ちて蒸れやすくなる。洗ったりアイロンを掛けたりと、推奨のお手入れ法に従ってメンテナンスしておこう。

雨が目に入らない工夫が必要だが、レインウエアのフードをかぶると視界が狭くなるし、音も聞こえにくくなる。ラン用のキャップで撥水や防水のものがあるし、なければシャワーキャップをかぶった上に普通のキャップをかぶるという手もある。オシヤレさんならハイキング用ハットも検討する価値あり。

【帽子】

コストパフォーマンス抜群で、軽量・コンパクトな万能選手が大型ゴミ袋だ。頭や腕を出す穴を開けてかぶったり、バックと一緒にかぶったりするほか、バックの中身を濡らさないドライバックとして使える。雨以外でも、ビバーク時のシェルター、着替え時のマット、水を運ぶ際のタンクとして使える。ゴミ袋として使えるのは、もちろんだ。

【大型ゴミ袋】

ジップロックに代表される小さい袋に、スマホや予備の電池など

【小型のビニール袋】

絶対に濡らせないものを入れておこう。着替えなど大きめのものはレジ袋に入れてから、ドライパック代わりの大型ゴミ袋に入れてバックバックに収納しよう。

【傘】

湿度が高い日本だとレインウエアは蒸れやすく、汗でびしょりになることも多い。雨の山中を歩みながら走る、といった趣向なら傘が快適だ。長い傘ならストックの代わりに、浮き石を伝って川を渡る際の突っかかり棒、崖をよじ登る際に枝を手練り寄せる棒、コンロを使うときの風よけ、ヘビと戦う武器、雪渓ではピッケルの代わりなどと、雨以外の場でも活躍する。

【ゴアの靴はどいつ？】

夜露が残る草むらを走る程度なら濡れずに快適だが、大雨だと水が上から浸入してくるので時間とともに濡れてくる。しかもいったん入った水は排出されにくいので、晴れ間が広がっても靴の中だけ洪水、といった状況にもなる。

雨天時の走り方

一番厄介なのが、スルスル状態



の赤土。降り始めだと外だけ軟らかいので、表面の土ごと削れて滑ることが多い。どうしてもそこに足を着く時は、土から突き出た石や木の根など、動かないものを目がけて着地するべし。ないときは凹んだ部分の底に着地すれば、それ以上滑りようがないので踏みとどまれる。

トレイルが崩壊して斜面だけになってる箇所は、助走をつけて斜面を駆け上がるつもりで走ると、うまく突っ切れることが多い。ここは場数による直感と思いつき切りがモノをいう。着地した感触から、滑りそうな時は体重を乗せるだけにして、すぐ反対の足を出して体勢を安定させよう。そこも滑りそうだったら…覚悟して腰を低くして安全そうな場所に突っ込もう。

これで装備も技術も準備万端！あとは雨が降るのを待つだけ！

ビギナーでも安心!

今月のトレイルコース

日の出山

初めてのトレイル体験に

首都圏でビギナーにお薦めしやすいのが、日本山岳耐久レース(ハセツネ)で最後のピークとなる、東京都西部の日の出山だ。

アクセス、トイレ、温泉が◎で、楽をしたいならバスとケーブルカーでも登れる。それじゃ、さすがに物足りないから、次に楽なルートを紹介しよう。

スタートはJR日向和田駅で、近くにはコンビニがないものの、自家製パンの「フラワー」がある。吉野梅郷を横目に進み、ゴルフ場入り口に来たらそこが登山口。

トイレと水があり、ここから一旦急勾配となるが、すぐに終わって緩い上り坂に切り替わる。舗装路となる梅ノ木峠を過ぎたら一気に急登と

なって山頂に到着する。駅から山頂まで2時間～2時間半。都心を見下ろせるベンチが多数あるほか、東屋もあり、水はないがトイレはあるので安心してランチを楽しめる。

下りは御岳、つるつる温泉、武蔵五日市駅の3方面があるが、トレイルランナーならレースコースでもある武蔵五日市駅方面に下ろう。金毘羅尾根の長い下りを楽しんで、立体交差となる橋から林道星竹線を下ると瀬音の湯に到着する。山頂から遠いので人が少なく快適な上、下った分だけバス代も安く済む。

これまでロードしか走ったことがない人はもちろん、あまり運動に縁がない人にも薦めやすい、おいしいとこ取りのコースだ。



ACCESS
 東京駅を発着点として
 時間: 電車で片道約1時間半
 予算: 往復約2000円
 風呂: 瀬音の湯、つるつる温泉

MEMO 超初心者なら、つるつる温泉に下ったほうが近くて安心できる。



→今月のプチ疑問!

防水表示「IPX5」って
どんな意味?

Q

A

スマホなどの防水性能表示がよく見られるが、IPはInternational Protectionで国際的な保護等級ということを表す。次のケタに防塵性能、その次のケタに防水性能の数字が入り、省略した時にXが入る。そのためIPX5なら、防塵性能は省略、防水性能は等級5を意味する。5だと「いかなる方向からの直接暴噴流の水によっても有害な影響を受けない」ことを表し、数値が上がると防水性能も高くなる。もっとも、圧力の値などの詳細は、定義がないため、IPXはあくまで目安にして、詳しくはカタログで判断しよう。

今月のお気に入り

オスバンS (タケダ)

臭くなくても安心!?



◎オスバンS/864円

ずぶ濡れになったものをほうっておくと、ものすごい臭いになってしまうことが多い。洗濯してもなかなか落ちないが、その臭いは細菌が繁殖しているためだ。

ネット上では解決法として、熱湯での煮沸処理や冷凍処理を紹介しているが、食品と同じように扱うことに抵抗がある人は多いだろう。

そんな臭いの元を化学的に断ち切ってしまうのが「オスバンS」だ。中身は殺菌消毒剤であり、第3類医薬品の逆性石鹼。使い方は水で薄めて一晩ぐらい浸けておくだけ。石鹼ではあるものの、香料などは入っていないので無臭になる。実際にはバック、靴、ウエアなどをお風呂に入れ、まとめて浸けると効率がいい。バックや靴などについた強烈な臭いも、一発で消えてしまう。

臭いがついているために使用を控えているモノは皆、オスバンSに浸け込んで現役復活させちゃおう。



吉本 亮

よしもと・まこと
 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。3月はオリエンテーリング。ロケと違って、回る順番を省略できず、現在地を見失う怖さがありました。