

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

145回

OCTOBER

トレイル通信

文/吉本 亮

余裕と万全の対策で安全に帰ってくる！

の巻

トレイルランは、山岳地帯のスポーツでもあるために危険性が高い。滑落や道迷いなどで帰ってこれなくなることは絶対に避けたい。今月はそうしたトラブルをいかに回避するか、遭ったらどうするか、基礎知識を紹介しよう。

どんなトラブルがあるの？

落石、滑落、動物、植物、昆虫、体調、天候、道迷いなどがある。落石に当たったり、動物に遭遇したりなど、判断の猶予がない場合もあるが、体調や道迷いのようにゆっくり襲ってくるものなら、対策次第で回避・回復できる。

【滑落】

足をついたら岩が崩れて一緒に落ちた、草むらと思ったら草の下は何もない崖だった、など高い所にいる限り、落ちる危険性は付きもの。崖では、絶えず足と手の3点を使う「3点確保」で慎重に進み、本当に厳しそうなお場所では、足をかける岩やつかむ枝に、いったん力をかけて強度を試しながら慎重に進みたい。

【落石】

急登では石に触れるだけで落ちてしまい、後続者に当たれることもある。そんな場合は「ラーク！」と叫ぼう。落石の「落」だが、後続が外国人かもしれないので、「R」で発声すれば「Rock」と英語にも聞こえて便利だ。

【動物】

熊しかりイノシシしかり、鉢合わせするといきなり攻撃されるこ

とが多い。熊鈴などで遠くから存在を知らせておくとい。歌ったり鳴き声をまねしたりでも可だ。山中でオジサンたちがラジオをつ

けっ放して歩いているのはこの一環で、ラジオのノイズで雷の接近も分かる一石二鳥のシステムだ。

【植物】

海外だと、触るとかぶれたり毒のトゲが刺さったりと、厄介な植物に遭うことがよくある。日本では毒キノコを持ち帰ったのトラブルが多い。トレイルで見つかるキノコ類は、ほとんどが食べられないので、触らぬが仏だ。

【昆虫】

蜂が代表的。黒いウェアを避け、フレグランス類はなしで対策しよう。寄ってきたら振り払わずにスツと逃げ、追ってきたらバタッと伏せると、そのまま通過してくれることが多い。刺されたら、テープなどで針を除去して冷やそう。ファーストエイドキットに適切な軟膏を入れておくとよし。

【体調】

路面と同様に、自分に対しても意識して観察しよう。夏場だと暑いのに、汗をかかずに水も飲んでいない場合、熱中症に近づいている

ことが多い。冬はちよつと涼しくらいにレイヤリングで調節し、発生する熱より奪われる熱が多いと判断したら、即1枚羽織ろう。

トラブル回避のために

◎無理をしない

判断能力が薄れてくると、危険なこともやってしまう。道迷いから沢に沿って下り、滝を飛び越えようとして滝壺に落ちた人もいるし、筆者も無理に崖を横切ろうとして滑落した。スマホの電池の残量チェックと同様に、眠さ、暑さ、寒さ、空腹度などをチェックし、どの程度動けるのかを予測して行動しよう。

また眠気に襲われたまま進むと、トレイルから足を踏み外したり、幻覚・幻聴に襲われたり、知らずと同じところを往復したりと危険だ。すぐに平らな場所を探してシートを敷いて横になろう。崖の下は風雨をしのげそうだが、落石の恐れがあるので避けるべし。

◎道迷い対策

地図とコンパスの昭和時代なら「迷ったら戻る」が鉄則だったが、GPSの時代なら現在地と地理を知ること対策しよう。そのためにも、あらかじめスマホにGPSアプリと周辺の地図はダウンロードしておく。USB電源とケーブルも忘れないように出発前に確認を。スマホがなくてもGPSウォッチを使っているなら、軌跡を表示することで、同じ道を引き返す



(右から)GPSウォッチならば通ってきたルートを表示できるので、元に戻る道も教えてくれる／どんな危険があるのか、標識などを確認しながら常に意識しておこう／香港のトレイルでは、500mごとに位置を示すポストが設置してある

ことができる。いきなり本番となったときに使えるかは怪しいので、何度か練習として使っておこう。

◎通信手段は複数

谷へ落とした、トイレに落としたり、なくした、フリーズした、などのトラブルは身近にある。大きさも重さも大したことないので、スマホのスペアも用意したい。使い古して構わないので、GPSアプリと月額0円のSIMカードを入れておけば安心だ。

また、滑落したらバックから脱落して見当たらなかったり、スマホがあるところまで動けないこともある。トラブルに遭ったとき、通信機器に手が届くよう、肌身離さず携帯しておこう。連絡さえつければ、何とかなる！

高尾駅から北高尾へ

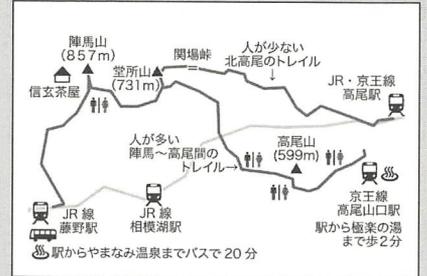
近いけどストックなトレイルが好きな人はこちらへ

高尾エリアといえば低山でファミリー向けと思いがちだが、一部にはスパルタンな通好みのコースもあるので紹介しよう。スタートは高尾山に近い京王線の高尾山口駅ではなく、駅近くの生活感あるJR高尾駅。登山口までは市街地で、道標のないあぜ道も通るために、ナビゲーションは慎重に。八王子城跡ハイキングコースの看板が登山口で、ここから先はシングルトラックとなる。

一帯にはトイレも水場もなく、テーブルは1カ所、多いのは上り下りの繰り返しとクモの巣なので、観光客がいないのもうなずける。関場峠を過ぎて堂所山を下ると、人気のある高尾～陣馬間のトレイルに合流する。西に行けば陣馬

山、東に行けば高尾山。ここで満足なら東に折れて高尾山を經由して極楽湯へ、余裕があれば西に折れて陣馬山を經由して藤野駅～バスでやまなみ温泉へ。

陣馬山に到着すると茶屋は3つあるが、トレイルランナーならトイレ近くにある信玄茶屋に決まり。オーナー夫妻はトレラン大会の関係者で登山家でもあるので、トレランのポスターや本が置いてあり、やまなみ温泉の割引券もいただけ。下りは一ノ尾尾根を選び、分岐はすべて左を選ぶと最長のトレイルを楽しめる。栃谷尾根だとトレイルが短くて物足りない。いずれにせよ人気のない北高尾は、パワーとモチベーションが有り余る前半に通っておこう。



ACCESS

新宿駅を発着点として
時間：電車で片道約1時間弱
予算：京王線で往復720円
温泉：高尾山口駅の極楽湯
藤野駅の藤野やまなみ温泉

MEMO 高尾駅からのバスは満員で次の便になりやすい。利用するなら俊足を生かしてバス停へ。



→今月のプチ疑問!

観天望気って何?

Q

A

自然現象や動物の行動などから天気を予測すること。「夕焼けは晴れ」「ネコが顔を洗うと雨」などが有名。デジタル時代にアナログだなぁと思うが、やはり根拠はある。例えば「山が近く見れば雨」は、低気圧の接近で上昇気流が発生して空気が澄む。さらに空気が水分を含むことで光の屈折率が低くなり、遠くがよく見えるようになることが原因だ。「雷が四方に鳴れば大雨」は、実際に遭遇したら「言われるまでもないよ〜!」とツッコミを入れながら、安全なルートから即撤退しよう。

今月のお気に入り



吉本 亮

よしもと・まこと

2002年に富士登山競走に出るも8合目前で失格。同年の初マラソンは福知山で4時間。7月は富士登山競走! ですが入金忘れによるDNSで、職場からの応援になりました。

透湿防水の生地で快適に!



エスケープライトビビ

Amazonなどで約5000円～

エスケープビビ

Amazonなどで約6000円～

SOL Escape Bivvy

本気で寝るなら湿気がこもらない生地の袋がいい。SOLのEscape Bivvy (エスケープ ビビ) は、透湿防水の生地を使っているため結露が少なく、TJAR など長距離レースでも寝袋代わりに使う人が多い。シュラフカバーとして使えば、普通のシュラフが防水シュラフになるため、ツェルト内が結露してもドライな環境を保てる。もちろん保温性も少し上がるのは間違いない。

寒い時期でも使い方次第で十分活用できる。筆者はハセツネのレース途中、焼き肉を食べて睡眠をとってから再スタートを切るが、そのときはエアマットの上にビビを敷き、ユニクロのダウンを羽織って寝ている。内部にラベンダーの香りをつけておくと、落ち着いて眠れる。

収納サイズはライト版だと直径8cm×長さ15cm、重さは156g。シュラフはダウンの量を調整できないし、防寒着として行動時に活用できない。ダウンを羽織ってビビに潜り込む作戦だと、状況次第でダウンの量を調整できるし行動中に着ることもできる。