

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

146回

NOVEMBER

トレイル通信

文/吉本亮

刺激的な毎日を送れる!? トレイル系のお仕事探し

トップクラスのプロトレイルランナー以外は、何らかの職業に就きながらトレイルをするのが普通だけれど、せっかくならば、トレイルと接点があるほうがいいのでは？
そこで今回は、トレイルに関わるお仕事を紹介したい。

トレイルとの接点のある仕事には、インドア系、肉体系、アウトドア系などがあり、それぞれ魅力的なポイントがある。

「インドア系」

●スポーツショップ

店によってはトレイルの格好で働いてもOKだし、プロモーション中の商品を着たり、そのままただけたりすることもある。

商品は社販で安く買えることが多いし、商品知識を増やすと、お客さんのためはもちろん、自分のためにもなる。そこでトレイル仲間を増やすと楽しくなるし、購入する側としても、知ってる人がいる店のほうが気軽に入りやすいだろう。

●スポーツクラブ

使える時間帯に制約があるものの、非番の日は自由に施設内を使えるようになる。トレッドミル走り放題、プール泳ぎ放題、マシン使い放題になることが多い。お客さんとの情報交換もできる点はショップ勤務と同じだが、インドアにもかわらず、肉体を強化しやすい環境でもあるのが特徴だ。

●トレイルライター

テスターとして商品を先に試せ

たり、レースを実走しながら取材できたりするが、やはり読んで楽しんでもらえることが一番うれしい。最近はSNSなどでもある程度の情報が見つかるものの、内容にムラがあったり裏を取っていない

かったりする。職業としてのトレイルライターの原稿ならば、追加取材などで手間をかけていることもあり、信頼性が高い。

「肉体系」

●歩荷(ほつか)

山小屋のあるトレイルでは、ダンボール箱を数段重ねて背負って登る人に出くわすことがあるが、そのお仕事だ。山岳地帯が職場になり、トレッキングにもなる。小屋では食事がつくことが多く、重さに応じて報酬をもらえる。

山小屋以外で筆者が働いたことがあるのは、取材の手伝いで、全員が30kgの物資を背負子に載せて富士山に登ったこと。悪天候を見込んで、予備日の1日を含む3日の予定だったが、好天に恵まれて2日で終了。それでもギヤラは3日分いたただけた。

●ランナー

大規模な店舗で、店頭にはないサイズや色違いの商品を倉庫から売り場へダッシュで持っていくの

が、「ランナー」というお仕事。倉庫の中で待機して、内線がかかってきたら商品を探し、走って売り場へ。デパートのように、倉庫のある地下から上の階の売り場へ運ぶ場合だと、1日に約100階分の上り下りを楽しめる。待機時間は座って読書もできる場合が多く、天気が悪くてお客さんが少ない日は出勤も少なくて楽だ。

「アウトドア系」

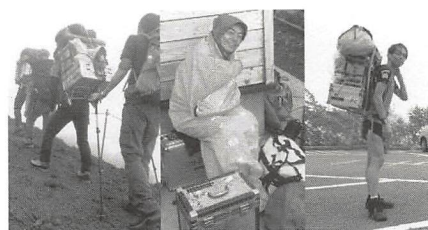
●登山の添乗員・係員

山岳ガイドだとそのエリアに住む人が多いが、登山ツアーの添乗員や係員だと、エリアに関係なく街なかから山へ行けるし、交通費、食費、宿泊代が全部出る。

仕事内容としては、次の集合時間と場所をお客さんに伝えることと、次に到着する宿泊地や温泉などに、予告の電話を入れることと2点。場合によっては山に到着して自由行動になった後、お客さんたちが戻ってくるまでの丸1日待機なんてこともある。一般人だとやることなくして退屈だろうが、トレイルランナーだと、待機時間中にどこまで走りに行こうかとワクワクしてしまう。

●大会ボランティア

単発で入るお仕事。大会によって待遇は違うが、運が良ければ交通費、食費、宿泊代がゼロで謝礼が出る。大会前には、コース整備での草刈りやマーキングなどがあり、場合によっては地主さんとの交渉に立ち会うことも。大会中は



(右から)筆者が歩荷として働いた際の写真。1人30kmの歩荷が課されたときのいでたち/寒い山中で8時間待機したときは、サバイバルブランケットに包まって事なきを得た/歩荷は大学の山岳部に声がかかることが多い

計測係だとずっと同じ場所で待つことになるが、誘導係だと担当する場所を次から次へ走り回ることもある。

スイーパーならば選手と同じコースを走ることができ、エイドで残った物資をもらえることもある。ただし、最後尾でゆっくり行けばOK、というわけにはいかない。最後の人がリタイアした場合は、すぐに前の人まで追いかけるべきではないし、また、コースを外れて休憩していた人が復活し、スイーパーの後ろに最後尾として現れたりすることもあるので気が抜けない。

それでも、ランナーと同じ場所と時間を過ごせる上に、元気を与えたりももらえたりするのは、何ものにも代え難い特典だ。

職業の流動性が高くなり転職が増えた現在、トレイルランナー目線の仕事選びも悪くない。走ったり登ったり地図を読んだり、トレイルで培った能力を生かせる職場で楽しくお仕事をしよう！

裏山ファイブ (東京都あきる野市)

低山を組み合わせた周回コース

武蔵五日市駅といえばハセツネ! 71.5kmのコースは魅力的だが、1日でこなすのは大変だし、半分だとバスで移動しなければならない。やはり周回コースが便利だし、長期的にも少し短いほうが挑戦しやすい。

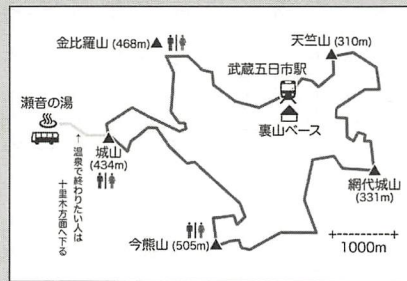
そうした状況を踏まえて、低山を5つ含んだ手頃な周回コースが裏山ファイブ(5)だ。天竺山、網代城山、今熊山、城山、金毘羅山を回って20km弱、累積標高1300m。初心者だと4時間で、最速タイムは2時間12分。さらに、ここを一気に5周するツワモノも現れている。

コースを設定したのは武蔵五日市駅前にあるショップ「裏山ベース」で、お店に行けばマップをいただけて、シャワーや荷物預かりスペース

もある。各種レンタルグッズもそろっているので、ハンモックを借りて、トレイルの脇でのんびり昼寝するのもアリ。

普通なら1周するところだが、今回は時計回りに城山までこなした後、金毘羅山を割愛して十里木方面に下りた。すると温泉施設「瀬音の湯」がすぐ近くにあり、そこから駅まではバスが運行しているので、時刻表を確認して入浴・反省会をすれば、無駄なく行動できる。

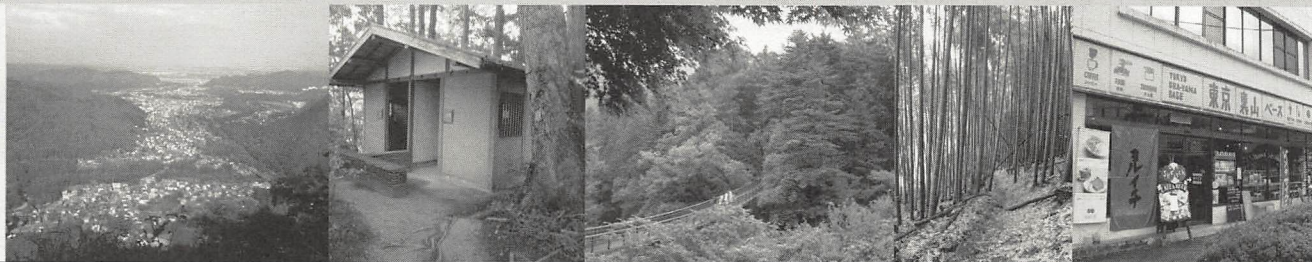
普段なら縁のないはずの低山も、いくつかつなぐと1周コースができ、それが駅や店や温泉と直結していれば、挑戦する人が増えるはず。近所の地図にとらめっこしながら、自分で手頃な低山コースを作って公開しよう。



ACCESS

JR東京駅を発着点としてJR武蔵五日市駅へ
時間: 電車で片道約1時間半
予算: 往復1840円
風呂: 瀬音の湯
裏山ベースにシャワーあり

MEMO 裏山ベースの各種レンタル品は、サイトで有無をチェック・予約しておくスムーズに活用できる。



→今月のプチ疑問!

バルスオキシメーターって何?

Q

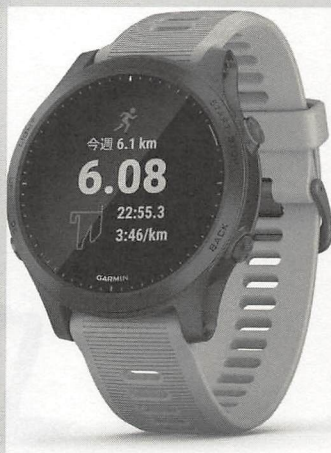
A

血中酸素飽和度を測定する機械。心肺機能が正常に働いているかを調べるもので、人さし指の先や耳たぶにプローブという装置をつけて測る。トレランではトレーニングが過度でないかをチェックしたり、山では高山病になりそうかどうかを判断したりできる。バルスオキシメーターは現在の日本では医療機器に該当するため、GPSウォッチに機能があっても使えないようにしている。活動量計や体組成計のように、バルスオキシメーターも、健康機器として浸透していくのかが興味深い。

今月のお気に入り

ガーミン フォアアスリート945

疲れからの回復も数字で分かる!

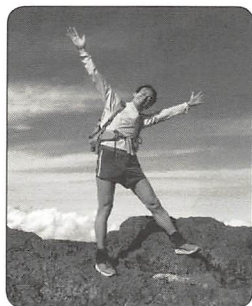


GARMIN ForeAthlete 945
6万9800円+税

かつては精度や使用可能時間が購入の決め手となっていたGPSウォッチだが、今は性能競争も一段落して、高級感や音楽機能などの付加価値で差異を出すようになってきた。そんななかでトレイルランナーが本当に欲しい機能を付加したのが、ガーミン フォアアスリート945だ。

先代の「935」と見た目はほとんど同じだが、光学式心拍計が刷新されて飛躍的に機能が向上している。血中飽和酸素も測定できるユニットが採用されたので、高所順応と暑熱順化に対するトレーニング効果のほか、「ボディバッテリー」も表示されるようになった。これは体の余力を電池の残量表示と同じように表示する機能で、心拍数や血中飽和酸素などから総合的に判断するもの。体力を使うに従って数値が減り、休憩をとるにつれて増えていく。

日本版には日本詳細道路地図(City Navigator Plus)と登山地形図(Topo10MPlus V4)がインストールされ、ルート探索が可能。知らない場所に下りた場合も、近くの駅までの最短ルートをナビしてくれる。



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。8月は富士山でお仕事。待機時間を利用して、山頂往復とお鉢めぐりを楽しんできました。