

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

149回

FEBRUARY

トレイル通信

文/吉本亮

レイヤードで温かく！ 山の中でもオシヤレさんに

ロード練習なら、寒くてもコンビニなど暖かいスポットが点在するが、トレイルだと最後までずっと寒いことはザラで、雨や雪にさらされることもある。かといって過剰な装備では走りづらいし、荷物もかさばる。そこで今月は、快適に楽に走るための、レイヤード(重ね着)研究だ。

街ナカ散歩だと、屋外か室内かの2択なので、外で中綿付きのジャケットを羽織り、暖かい室内ではバサッと脱ぐ形で問題ない。しかし、トレイルランでは高度、風気温、日差し、雨、雪、体の発熱、発汗量などが刻一刻と変わるので細かく調整したい。そこで、レイヤードを意識してウエアを選ぼう。

たら長袖Tシャツを羽織ってバフを外す。また寒くなったらバフを巻ききりと、羽織るステップの間に挟むと、小刻みな温度調節が可能になる。

何を重ねるといいの？
Tシャツ+ベースレイヤーを基本にして、寒さが強まるにつれて+長袖シャツ、+フリースやダウン、+ウインドブレーカー、といった順に重ねていけば、気温マイナス10℃でも動いていれば耐えられる。中綿付きのジャケットだと、ウインドブレーカーとフリースを同時に着脱することになるので、細かい調節がしにくい。

汗をかいたら負け！
汗をかくとベースレイヤーが濡れ、その際に風を受けると一気に冷えて、低体温症の危険性がある。予防のために、暑くなる前に脱いで微妙に涼しい状態を保つのが望ましい。もし汗をかいてしまったら、タオルを肌とベースレイヤーの間にに入れて、水分を拭き取るようにしよう。

バフを活用する
トレイルランナーにはおなじみの「バフ」は商品名で、ネックウオーマーの代名詞となっている。しかし、夏には日よけのバンダナ代わりに使えたり、水に濡らせば首元を冷やせたりと、1年中使える。

前後を逆に着る!?
寒いから羽織りたいが、微妙に背中が蒸れるかも?といった状況では、フルジップのフリースやウインドブレーカーの前後を逆に羽織るのも手だ。これだと背中が蒸れることがなく、前からの風で冷えることもない。しかもパツクを下ろさずに脱いだり着たりができるので、温度調節を頻繁に

行える。恥ずかしい? 大丈夫! 後ろに回り込まないと分らないし、後ろにはパツクがあるので結局、誰も気づかない。安心してチャレンジすべし。

手袋もレイヤードで

普通に寒いときなら100円ショップのモコモコ手袋でも構わないが、本格的に寒くなったら2枚重ねにしたい。ベースに温かい薄手のもの、アウトターに防風性・耐久性が高いものを使う。こうすると、手が汗をかいてもベースを洗うだけでOK。特に、極寒時や雨のときに水仕事用のゴム手袋を使う際、ベースを装着しておくことで着脱が楽で、洗濯もしやすい。

ヒートテックでもOK!

汗をかいても発散せず汗冷えを起すので、「ヒートテック」の類は山では不適当なのでは? という意見もある。しかし、汗をかかないように涼しめのレイヤリングを維持していれば問題なし。

靴下もレイヤード?

趣旨は異なるが、靴下の2枚重ねが有効なこともある。シューズが広いとフィットせず、ひもで締めても足がずれ動いてしまう。そのようにシューズ内に空間がある場合は、靴下を2枚重ねにして隙間を埋めてしまおう。また、マメがでやすい場合は、靴下を重ねることで肌と擦れることが少なくなり、マメのできるのを抑えられる。もちろん、この場合は薄手の



(上)バフは色と柄を各種集めておくと、いろんな着合わせに使える。まだ首を通していないものもあり(左)実際に着用したウエア。脱げれば短距離選手、着れば氷点下の山岳仕様となる



靴下を選び、窮屈さを感じない状況で試そう。

極寒対策、筆者の場合

イタリアの長距離レース「トル・デ・ジアン」では、昼は日差しが肌に刺さり、夜は路面が凍る。1日の体温温度差が40℃近いが、この場合、上はベースレイヤー+速乾Tシャツを基本に、ヒートテックの長袖Tシャツ+薄手のフリース+レインジヤケット。下は短パン+ヒートテックのタイツ+シヤカパン、といった重ね着で対処している。手にはモコモコ手袋+ゴム手袋、首にはバフを着けているが、日差しが強いときはバンダナ代わりに巻いている。

7日間にわたる大会だが、現地の空気は乾いているためか、着替えずにずっと同じものを着ていても臭わないのが不思議だ。

◎ レイヤードで快適性もオシヤレも同時にコントロール! 一段上のトレイルランナーを目指そう。

ビギナー
でも
安心!

今月の低山周回コースのご案内

外秩父七峰縦走コース

ハイキング大会のコースを好きなときに走ろう

今回紹介するコースは、4月に埼玉で行われている外秩父七峰縦走ハイキング大会のコースがベースだ。もともとは無料の大会で、参加者は7000人。42kmの長丁場のため、2年(2回)に分けての完歩扱いもあった。現在は参加費2000円で参加者は3000人に絞られ、参加者の健脚化もあってか、1回でゴールしないと完歩扱いにならない。コース上の山はすべて標高1000m以下で、牧場が見渡せる平原だったり、市街地に下りてきて舗装路になったりと、大変なところはない。

大会と同じく時計回りに走るなら、スタートはJR・東武東上線の小川町駅。東京都内にも同名の小川町駅があるので、乗り換えチェックの際には間違えないよう、埼玉かどうかを確認し

ておこう。コースの終盤は登山山から寄居駅に進むが、西寄りの釜伏山を經由して波久礼駅を目指す、その先にある「かんぼの宿 寄居」をゴールにできる。大会とは逆に寄居駅を起点に反時計回りにすると、小川町駅から近い「花和楽の湯」をゴールにできるし、JRと東武の2路線が使えるので便利だ。しかも、最終入場が午後10時と遅いので、遅くなっても安心できる。

大会時は各所でカードにハンコを押せて、エイドや完歩証などがあって楽しい。しかし、人数が多過ぎるので渋滞があり、安全のために走るのは禁止されている。そんなことを気にせず、気の合った仲間と走って温泉に入って乾杯!といったトレランには絶好のコースだ。



ACCESS

東京駅を発着点として
時間: 電車で片道約2時間弱
予算: 往復2,000~3,000円
風呂: 花和楽の湯
かんぼの宿 寄居

MEMO 東武鉄道のサイトには、沿線近くのコースが多数紹介されていて参考になる。



→今月のプチ疑問!

着こなしの「差し色」って何?

Q

A

同色系ではない色を少なめに取り入れることで、アクセントに使うこと。アウターのウインドブレーカーやパンツで無難な色を使い、インナーにパーツとした色の完走シャツなどで差し色にしてしまうもあり。ただし、色合わせでは「3色までに抑える!」というオキテがある。差し色も入れてのものだから、アウター、パンツ、インナーで3色をモノトーンでまとめたら既に3色なので差し色は不可だ。コーデの基本も押さえてオシャレなトレイルランナーを目指しちゃう。

今月のお気に入り

TEMRES 01/02winter

もうゴム手袋と呼ばせない!



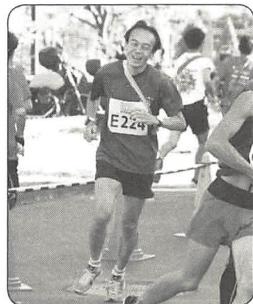
ショーワグローブ

「TEMRES 01winter」¥2,190 (税込)

「TEMRES 02winter」¥3,840 (税込)

防水手袋ならゴム手袋が最強! 防寒なら、その下にもう1枚温かい薄手の手袋を組み合わせればOK! そんな手袋が防寒テムレスだ。鮮やか過ぎる青がネックだったが、2018年に黒のカラーがリリースされてアウトドアスポーツで使いやすくなった。19年にはブランド名もTEMRESとなり、ドロコードとバックル付きのモデルも同時に発売されて、ガチなアウトドア用に進化した。販路もヨドバシカメラが加わったことによって、送料無料ポイントが10%付くのがうれしい。

素材は台所で使う薄いゴムではなく、ポリウレタンなので、厚手だが軽く、透湿防水性のコーティング済みのために蒸れも少ない。内部は保温のために起毛したパイル地になっている。手先の防寒が主体なら、手首のところで短く切って使うのもあり。素材が布ではないためにほごけることはないし、収納しやすくなる。買う際にはインナーを付けてから着用することも考えて、一段大きいサイズを選んでおくも便利だ。



吉本 亮

よしもと・まこと

2002年に富士登山競走にも出るも8回目前で失格。同年の初マラソンは福知山で4時間。11月はスポーツクラブの駅伝大会へ。平地でのスピード練習をしていなかったためズブズブでした。