

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

154回

JULY

トレイル通信

文/吉本 亮

思うように走れない今こそチャンス！ メンテナンスでこの先の準備をの巻

「電車で遠出して仲間とワイワイ」ができない状況ならば、その間にいつでも走れるように準備しておくのも有意義だ。いつもなら、ちよつと不便だけど時間がない、と済ませるところも、この機会に、じっくりお手入れしておこう。

レインウェア

ひと手間をかけて防水性と撥水性^{はたすいせい}を上げておくと、肝心なときに安心だ。洗濯は普通に洗濯機で回してもOK。ただ、脱水機にかけても水を保持して他の洗濯物に迷惑をかけるため、洗濯後はすぐに出し、すすいで陰干し。その後、アイロンを掛けると透湿能力が回復する。

また、ある程度使い込んでいると、接着部分やシームテープが剥がれてくることもある。そんな場合は修理に出すのもいいが、接着剤で貼るというのもアリだ。

防寒着のお手入れ

もう衣替えは済んでいるだろうが、今一度チェックしておこう。ダウンジャケットも、実は普通に洗って干せるものも（洗濯表示を必ず確認を）。フワフワ感を保ちたいなら、乾燥機に入れて回すとふつくらと仕上がる。ペラペラにならないよう、圧縮せずに保存したい。

ライト類

使うときに「電気がつかない」とならないよう、接点が錆びていないかをチェック。また、充電電池は時折使っていないと容量が低下

し、稼働時間が少なくなる。充電と放電を3回ぐらい繰り返して、電池もリハビリをしよう。

バックパック類

ベルトは、ムダに長い部分があればカットし、バックルも割れないかをチェック。バックルはどれも同じようだが、ロックしやすい、笛が付いている、色がいい、などとさまざまな特徴があるので、交換の際は店で見比べよう。生地も、傷があればそこから裂けてくるので、あて布などで予防策をとっておく。

裁縫にもチャレンジ

想定より重いものを入れて背負っているバックパックは、ベルトとの縫合部分やファスナー付近の縫い目が開いてしまう場合もある。100円ショップのソーイングセットで十分なので補強しよう。ポケットが少なかったり手が届きにくいところがあったりするならば、使わないデジカメケースやポトルホルダーを、手の届きやすいところに縫い付けるのも手だ。

シューズ

洗うついでに、においも一掃しておこう。逆性石けんであるオス

バンSに一晚漬け込めば、頑固なにおいも取れる。また、長時間履くと痛くなる場合は、当たる箇所を突き止め、硬い棒で伸ばしておくなどの処置を。シューレースが緩みがちな場合は、サロモンのクイックレースキットに交換するのもお勧め。

いろんな記録を残す

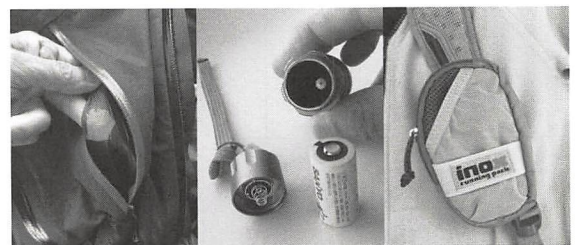
表計算ソフトで日付、距離、時間、場所、山名、道具などを記録しておくことで役に立つ。昔の記録は、デジカメの記録やSNSの書き込みを見返しても発見できない。バックやシューズの購入・使用記録も入れておけば、耐久性が分かって興味深いし、新製品に飛びつく／飛びつかない判断材料にもなる。

GPSアプリ類

新規ソフトの試用や、ソフトウェアのアップデートも今のうちにしておこう。GPSアプリはそれぞれにクセがあるので、地図や軌跡ログをダウンロードして表示することに慣れておきたい。今後走りたい場所の地図とコースを、入れておくのもよし。迷ったときの生命線でもあるので、いつでも使える状態に。

バーナー類

燃料が足りなかった、着火できなかった、調味料が古かった、などは現場で痛感するものの、帰ると忘れてしまうので、この際に整備しておこう。実際に調理して、



(写真左から)レインウェアのポケット内部の補修。破れが広がる前に、薄手のスタッフバッグの布を接着剤で貼り付けた／ライト類はサビをチェックして、接点を磨いておこう。スプレー式の潤滑剤で軽く拭いておくのも有効だ／バックのショルダーベルトに、後付けできるポケットもある

料理のスキルも上げておくのも◎。

宿泊セット

ツェルトやテントは、シャワーですすいで陰干しし、破れや不具合をチェックしよう。加水分解でバラバラになっているとか、部品が足りずに現場で組み立てられなかった！ などといった悲劇を未然に防げる。シュラフは小さく収納しておく膨らまなくなるので、使わない期間は、大きい袋にゆつたりと入れておこう。庭やペランダで1泊すると、気分転換になるし、設置・撤収が早くなり、不要なものも分かってくる。

こうして、じっくりとメンテナンスしたり、予行演習をしたりしながら、今のうちに行きたい場所リストを作っておこう。

ヒギナー
でも
安心!

今月のトレイルのご案内

弘法山公園から鶴巻温泉駅へ

水場もトイレも充実し、温泉も駅至近

このご時世は3密になりやすいバスを避けて、電車で行ける低山を楽しもう。神奈川県弘法山公園は丹沢エリアだがヒルは少なく、トレイルの近くまで住宅地があるので安心して走れる。

スタートは小田急・秦野駅。駅の改札を出ると屋根のある広いコンコースになっており、小田急OXが隣接している。ここは家にテイクアウトして食べたい豪華な食材が充実しており、ピクニック寄りなら外せない。駅を出てすぐは、水無川のハイキングコースで川沿いの平坦なトレイルだが、登山口からはきつい階段で高度を稼いでいくのでスロースタートにしておこう。

上り切ったら浅間山で、その後はずっとなだらかなアップダウンとなる。ハイキング道とし

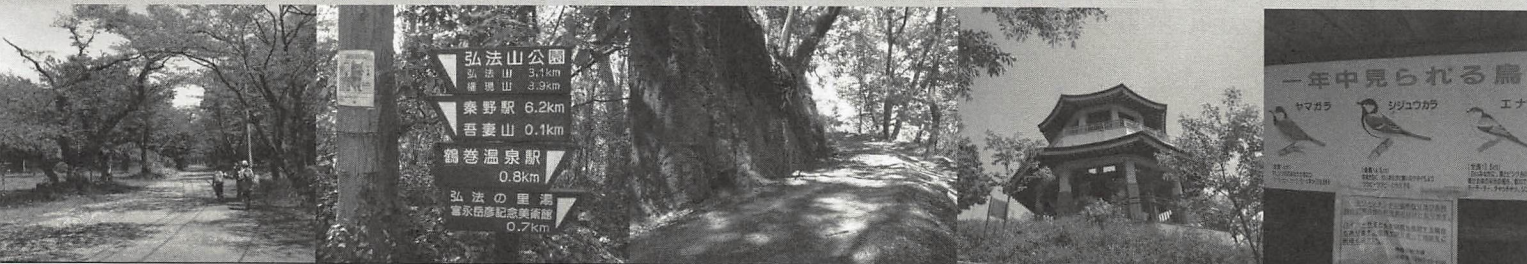
て整備されているために、水もトイレもベンチ類も充実しており、さらには権現山にバードウォッチングスポットもある。弘法山近辺までは車で入れることもあって、普段ならば人が多いが、その先からはちょっと本気なトレイルとなる。一般的なハイキングだと善波峠の手前で右に折れるが、余裕があれば、その先の高取山や大山方面へ進んで折り返してもいいだろう。

低山なので枝道も多いものの、道標がたくさん設置されているので迷うことはない。鶴巻温泉駅の直前には「弘法の湯」がある。駅から至近の温泉はゴールにしやすいので、ヤビツ峠や大山からこちらを目指して下ってくるのもアリだ。



ACCESS
東京駅を発着点として
時間：電車で片道約1時間半
運賃：片道1000円弱
風呂：弘法の湯

MEMO 公園への立ち入りが制限されていたり、温泉も休業中のところが多かったりするので、サイトなどでチェックしておこう。



→今月のプチ疑問!

トレランで使える接着剤には、
どんなものがあるの?

Q A

下に紹介したS・U以外で使えそうなものを挙げるなら、「シューグー」になる。本来はシューズのソールが部分的に減ったときに厚く塗布して盛り上げるものだが、トレランシューズのソールの接着にも使える。アウターソールが爪先の上まで伸びているモデルだと、剥がれて開くことがよくある。この場合、合皮や化学繊維とゴムとの組み合わせであり、耐水性と若干の靱性も必要になるが、シューズ専門だけあってどれもクリアしている。部分的なトラブルなら修理して延命を。

今月のお気に入り

コニシ S・Uプレミアムソフト

防水、強力、透明、ソフトな接着剤



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。国内レースが続々と中止になるなか、9月の海外大会参加料の9万円がどうなるか、気が気じゃなくなってきました。



25ml オープン価格
容量は10ml、25ml、100mlがある

レインウェアのシームテープや裾の接着が剥がれてきた、パックが枝に引っかかって破れたから当て布を貼りたい、といった場合には防水や見た目の点から縫合は避けたい。となると、接着剤を使うことになるが、ものによっては、水に弱かったり、接着部分が固くて突っ張ったり、そもそもくっつかなかったりする。それらを克服する観点から探していくと、この接着剤、S・U(エスユー)プレミアムソフトがピッタリだ。

このS・Uだと耐水性があるため洗濯できるし、無色のために生地を選ばない。接着後もしなやかで突っ張らず、普通ならば接着が難しいポリプロピレンも接着できる。一時的に強い力がかかっても十分な強度があるため、テントやパックの裏から当て布を貼る場合は全く問題がない。ただし、粘着力がずっと続いてベタベタするので、はみ出した部分はすぐに拭き取る必要がある。

破れたら新しいものを買う! も気分転換にいいけれど、いいものを修理しながら長く使う! のも、経験値を積んだツウっぽい使い方だ。