

# TRAIL RUN

トレランびギナーのためのベーシックアドバイス

161回

FEBRUARY

## トレイル通信

文/吉本 亮

### このご時世だから注目したい バックヤードウルトラ

長距離競技になればなるほど、開催に必要なコストやリソースも増えてくる。コロナ禍にある現在では、衛生面など他の要素も増え、100マイル級のレースは開催が困難になってきた。そこで注目したい競技が「バックヤードウルトラ」だ。

#### バックヤードウルトラとは？

1周6706m(約6・7km)のコースを使ったサバイバルレースだ。競技は1時間回し、つまり、1時間以内にコースを1周して残り時間は休憩ということをし繰り返す(50分まで戻ってきたら10分休憩時間が発生)。スタートは、その都度一斉だが、何回もこなしていくうちに、疲れて1時間以内に戻ってこれない人や、次のスタートができない人はリタイア扱いになって抜けていく。そして最後の1人になるまで続けられ、生き残った1人が勝者だ。

#### ゴールが見えない！

競技の特性上、終了時刻は未定で、最後の2人が超人だった場合は、テニスのタイブレーク戦よろしく延々と続く。現在の最長記録は68時間約456kmだが、参加者のレベル、気象条件、標高差によつては短くなつてもおかしくはない。完走者がほぼゼロのパークレイ・マラソンの主催者であるラザレス・レイク氏が考案したからか、最後の1人が勝者になる以外は全員リタイア扱い。

そんな酷なルールだが、このコロナ禍のなか、2019-20年は世界で84大会が開催されている。スウェーデンでは、400mトラ

ックを使い、最後の周で先着したランナーを勝者とする独特なルールで開催された。

#### どうして6・7kmなの？

42・195kmのマラソンは起源が有名で分かりやすいが、この6・706kmは4・167マイルも根拠がある。トレラン業界で最終目標的な距離である100マイルは約160kmを、24時間目24周目で達成できるという意味合いからだ。100マイルレースは物理的にも遠い存在で、開催される回数も少なかったものの、バックヤードウルトラならば近場で行えてリソースも少なく済むので、開催数も増えるはずだ。

#### 実は敷居が低い！

100kmを超えるサバイバルレースだが、開催する側も参加する側も安心できる点が多い。まず約6・7kmの周回コースなので、コンバクトに開催できる。長距離レースだと自治体の数だけ許可が必要だし、数kmごとに誘導員、救護施設、エイドなどが必要だが、このレースは途中でエイドを置かないルールなので、リソースやコストが少なくて済む。

また、1時間ごとに選手が戻ってくるのでスイーパーも不要だ。

長距離レースだと夜中の1人旅が発生することもあるが、このルールならば必ず1時間以内にみんなの顔が見られる、という安心感が参加者にはある。応援やサポート側としても、忙しいのは1時間に1回で、スタートしたら業務を一度休みできる。

#### どんな雰囲気なの？

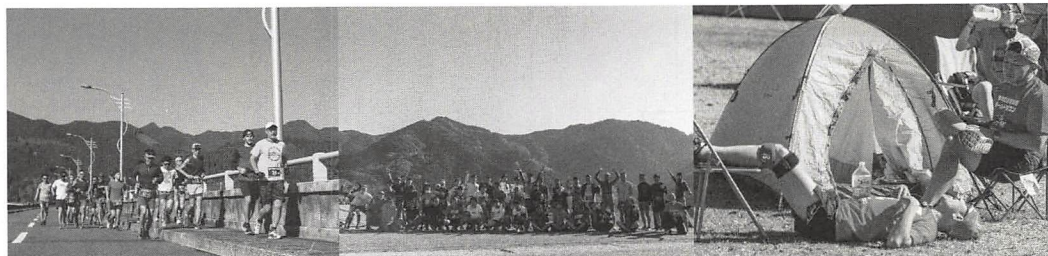
最初の1時間の6・7kmは全然問題なく、逆に速過ぎて時間をもて余す人もいるくらい。しかし時間がたつにつれて疲労が重なり、「誰が最初にリタイアするのか」と、誰も口にしないうえに誰かが気にするようになる。リタイア者が数名出るとプレッシャーが小さくなり、次は誰が残るかというほうに意識が向く。

#### 国内でも開催

東京では高尾のトレイルを使つて、熊本ではダムを周回するロードを使つて、2020年に開催されている。高尾の「ラスト・サムライ・スタンディング」の第1回は2月開催ということもあり、標高差以上に寒さで難易度が上がった模様。熊本の「ラスト・ドラゴン・ウルトラ」は11月に開催されたが、ダムのライトアップイベントも記念に開催されるなど、地元とうまくタイアップして行われた模様だ。

#### チャレンジする人へ

幸いにも、この2レースの勝者にアドバイスをいただけただけだ。高尾



(写真左より)スタートから数周は脱落者がいないので普通の大会の風景だ/熊本の大会は気象条件に恵まれて標高差も小さいため、参加者の周回数が多かった/次のスタートまでの数分の間に、マッサージ、食事、給水、着替えなど、ランナーも忙しい

で42周を走つた館野久幸さんは、パークレイ・マラソンにもチャレンジしている長距離ランナー。肉體・メンタルともにダメージを最小にできるシンプルな法則を見つけて、愚直にキープし続ける。一言で言うなら、頑張りなさいこと。熊本は、阿蘇ラウンドトレイル(ART)も優勝している森本幸

# 飯山トレイルランニングコース

## 200m級の低山を駆け回ろう

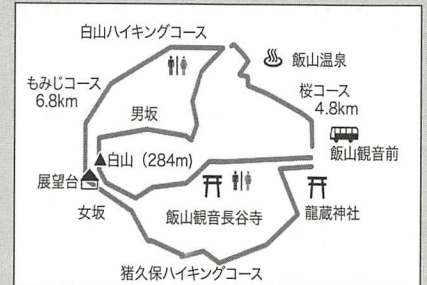
自治体によって整備されているハイキングコースは多いが、トレイルランニングコースは珍しい。神奈川県厚木市観光協会が地域おこしを狙って、飯山白山森林公園周辺を中心に整備したコースが、飯山トレイルランニングコースだ。ここにあるコースが、距離的にバックヤードウルトラとほぼ同じなので紹介しよう。

最寄り駅は小田急・本厚木駅で、そこからバスで約30分の飯山観音前停留所で降りる。コースは4.8kmの桜コース、6.8kmのもみじコース、10.8kmのあやめコースがあり、もみじコースのスタート・ゴールを手前に設定して周回すれば、バックヤードウルトラと同じ6.7kmとなる。

このコースは「トレイルチャレンジ スプリ

ント10K in 飯山温泉」でも使われており、距離は10kmで、制限時間は150分と緩く設定しており、まさしくヒギナーにぴったり。2020年はコロナ禍で中止となったが、コース整備の熱の入れようが伝わってきて、再開の際には参加したくなる。

温泉は、国内トップレベルとなるpH11.3を誇る強アルカリ泉の元湯旅館がある。高級旅館なので立ち寄り湯はないものの、ランチプランを利用すれば温泉にも入れるし、2人以上の予約であれば本厚木駅から無料送迎もある。プランは1人7500円なので、接待トレランやトレランデートなど“走るの二次”な特別なときに使いたい。



### ACCESS

東京駅を発着点として  
時間：電車とバスで片道約2時間  
予算：片道約1000円  
温泉：元湯旅館

MEMO 温泉のランチプランは時期によってない場合もある。ディナープランは1万2000円。



### →今月のプチ疑問!

長距離・長時間走でダメージを  
小さくするには?

Q

A

ちょっとでも痛くなりそうな部分があれば、すぐに対策をとろう。足の裏に違和感が…と思いつつ走るうちに、回復不能なマメを育ててしまい、激痛に変わることもあるからだ。予防で立ち止まって5分のロスにするか、その5分を惜しんで、あとの数時間を痛みとともに走り、数十分以上のロスにするか。長丁場ならではの采配が、後々響いてくる。痛い部分だけに貼ると、汗をかいたり擦れたりしていくうちに剥がれることもある。股擦れなどの対策は、ぐるっと1周巻いておこう。

今月のお気に入り

## ニチバン バトルウィン テーピングテープ



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。2020年11月にお引越。隅田川テラス直結の物件なので走らなきゃ! 走行距離の延びが楽しみです。

肌に貼って  
擦れを防止



C38F 38mm x 12m  
490円+税

バトルウィン テーピングテープの非伸縮タイプで、薄くて伸びないテーピングテープ。薄いために足の裏に貼っても段差を感じることがないし、同じ大きさで伸縮性のあるものより長く持ち歩ける。しかも手で切れるので、ハサミやカッターを持ち歩く必要もない。

幅は12mmから50mmまでラインアップされているが、筆者は自分の経験上から38mmを持ち歩いている。バックのベルトが擦れて痛いので予防として貼りたい場合は、重ね貼りしないで50mm、足の指などの細かな部分は25mmなどを使い分けよう。

富士登山駅伝の下りは1km2分で不整地を走るため、ダメージを避けるためにも二重三重に、足裏をこのテープで保護している。バックが破れたりシューズが割れたりしたときの応急処置にも利用できる。変わった使い方では、白いので短く切って名前を書き、ボトルに貼るなどシールの素材としても利用できる。はく離紙がないのでゴミが出ない点でも、ファーストエイドキットに入れておきたい一品だ。

司さん。「体力面は、消耗しないように省エネで汗をかかないペースと、それに合わせたウエアリングで。精神面は、2人に絞られるまではウォームアップというくらいのは気持ちで。あとはサポートが重要(貴重)でした」と、2人と

も心身ともにローインパクトを心がけている。  
ガチに100マイルオーバーを狙わなくとも、無理することなく挑戦できる。ヒギナーもエキスパートも満足できるバックヤードウルトラに、ぜひ挑んでみよう。