

# TRAIL RUN

トレランビギナーのためのベーシックアドバイス

165回

JUNE

## トレイル通信

文/吉本 亮

### おはようからおやすみまで、 新しい「トレラン生活様式」研究

リアルな大規模トレラン大会が少なくなっている現在、体の「トレラン成分」も低下の危機!? しかし、日常生活にその要素を取り入れることで、トレイルランナーとしての能力、興味、関心を維持することができる。今月はトレイル志向の日常生活を研究しよう。

#### 朝からSNSで刺激注入

仲間のSNSのラン報告に「いいね」を押すだけでは、もったいない。刺激にして、次はそこに登りたい! それ以上に走りたい! などと、やりたいリストを増やしてモチベーションを上げる燃料にしよう。

#### 通勤バッグはアウトドア系

バッグ類は靴屋さんのブランドではなく、アウトドア系ブランドから選んでおくと、遠征やお出かけの際に路線を気にせず持ち出しやすい。ビジネスや街なかで使えるデザインやカラーもあるの、ひいきの銘柄がなければ、アウトドア系ブランドを第1候補にしよう。

#### アウトターもアウトドア系

フォーマルなジャケットは会社のロッカーに掛けておき、通勤時はおとなしい色のアウトターを着用しよう。本格的なアウトドア(スポーツ)ブランドのジャケットはフォーマルなスーツよりも高いが、通勤にも使えば必要経費として、家庭内の資金も調達しやすい(!)。

けでもスポーツ用を入れて、フィット感と快適感を高めておこう。ツルツルの床に革底の靴だと滑りやすいが、体重移動で進むしかないヌルヌルの泥濘地の練習と思えば、また楽しい。

#### 出勤は練習タイム

改札では無駄な動きを排したい。電子マネーをタッチする時間も、目線は常に2m先に固定して通過。これは、細い尾根を通過中に、突き出た枝を凝視せずとも、サツとはねのけるための訓練にもなる。

エスカレーターと並行する、階段を上るのも見せ場。途中で歩くのはカッコ悪いので、スタートしたらペースを変えず、最後まで上り切るべし。ただし、他の人とすれ違う際は、手前から歩きに変えて挨拶するのは山でのお約束通りだ。

#### PCにあふれ出る自然愛

ノートパソコンのログイン時に出てくるプロフィール写真は、山の標識と一緒に写るものにし、デスクトップの壁紙は山々の風景に。支給されているパソコンの天板には、アウトドアブランドや山岳エリアのステッカーを



(右上)保温ポットはサーモスの山専用ポット。カラーは、つや消し黒を選べば、滑り止め部分がオレンジ色で、オフィスでも上品に取まる。(左上)缶バッチをナイロンのバックに付けて、ちょっとだけ主張したい。どのバッチを選ぶかでセンスが問われる。(下)素朴な低山のチャームを付ければ、レア度も高く、話のネタにしやすい。「塔ノ岳」ではなく「塔の山」は、ググっても出てこない

貼り、傷防止と取り間違い防止に役立てたい。4ケタ数字のパスワードは、山好きだと「3776」が多いので少しひねっておこう。

#### ランチにアルファ米

トレラン時に初めて食べて「うそっ、こんな味なの?」と、気分もペースも落ちてしまわないよう、予行演習的にアルファ米を試すのもいい。購入して時間のためたつたジェルや固形物も、この際に消費しよう。糖分が高くて腐るものではないので、賞味期限よりも、包装が破れそうなものから先に消費するのが◎。

#### 雨の日に経験値をUP

雨の日の通勤は気分が減入るけれど、レースは雨でも決行される。雨対策グッズを使うチャンスと思えば、逆に闘志が湧く。「この雨量なら30分は染みないな」などと、ウエアの撥水性を確認できれば経験値も上がる。シューズも、ゴアテックスの防水性能、ビブラムソールの滑り

#### 山好きらしい言葉遣い

プレゼンするとき、右肩上げてますね」と地図を見るときと同じ表現を使うと、山好きらしいダイナミックな分析だなど一目置かれる(?!)。仕事があとひと息というときには、「もう9合目です」。さらにひねって、「ハセツネなら金毘羅尾根です」と言うのと、スベってソーシャルデイスタンスが確保されてしまうので、時と場所を選ばべし。

#### 災害時こそ本領発揮

災害などの非常時に備え、水、食料、ライト、電池などは、ロングレースに出る勢いで集めておきたい。

食料は、絶えず新鮮な食材に取り換えるローリングストック方式で、平時でも食べたくなるおいしいものを用意。災害が起きたらどうしよう? と思わず、災害時にこそ本領発揮! と前向きにとらえよう。

ヒギナー  
でも  
安心!

今月のコースのご案内

丹沢山塊 東辺のみち: 仏果山

関東ふれあいの道で見晴らしの良いエリアを楽しむ

神奈川県にある**仏果山**は、747mと手頃な高さで、展望が良いこともあって人気があり、この山をホームにしたトレランチームもあるくらいだ。夏は**蚊**に悩まされるエリアなので、その前に走りたい。

スタートは小田急線の本厚木駅。半原行きのバスで、野外センター前で下車すると、関東ふれあいの道(首都圏自然歩道)として整備されている登山道となる。宮ヶ瀬行ききのバスで、仏果山登山口で下車する手もあるが、運行本数が少ない。いずれも登山口には蚊対策のスプレーがあるので、気になる場合は袖口や足元に吹きつけておこう。

高取山と仏果山の山頂には展望台がある。山頂+13mの高さからの眺めは遮るものがないので、

奥多摩や奥秩父はもちろん、天気良ければ筑波山や日光の男体山まで見晴らせる。

実は、高取山という名前の山はこのエリアに2つあり、仏果山の900m北にあるのが今回紹介する高取山。約2km南にあるのがもう1つの高取山だ。国土地理院地図に名前があるのは、もう1つの高取山のほうだけなので注意しよう。

なお、関東ふれあいの道には踏破認定制度があり、踏破すると賞状やバッジが送られてくる。神奈川県には17コースあり、仏果山はその1つ。バス区間を除くと153kmでつながっており、頑張れば2~3日で踏破できそうなので、これを機会に全域を踏破するのも楽しそうだ。



ACCESS

東京駅を発着点として  
時間: 電車とバスで片道2時間強  
運賃: 往復約2500円  
展望: 仏果山と高取山山頂に展望台あり

MEMO 1都6県にまたがる関東ふれあいの道の全コースを踏破すると、「全部県コース踏破認定証」とバッジがもらえる。



→今月のプチ疑問!

いっそ山の近くに  
住むのもアリ?

Q A

在宅勤務に軸足を移す企業が増えてきたので、これを機会に山の近くに住むのもアリだ。家賃が安く、トレイルに出る時間も運賃もセーブできる。たまにとんでもなく安い物件があるが、住む前に整備が必要のために追加の費用が必要なケースもあれば、単純に駅から遠いためというケースもある。後者の理由で、さらに山のほうに近ければ、トレイルランナーにとっては歓迎すべき物件だ。ただし、地域の人間関係が複雑なこともあるので、お隣さんや地域のリーダーと馬が合うかどうかともチェックしておきたい。

今月のお気に入り

TORQUE 5G KYG01



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。5月末の100マイル大会に申し込み完了! 健康維持の走りから、大会志向の走りに切り替えます。

5Gにも対応した  
タフネススマホの  
5代目



TORQUE 5G KYG01  
横×縦×高さ  
75×167×20.3mm  
重量 248g  
色は黒、黄、赤のほか、コールマンとコラボした赤いカムフラージュ柄  
¥88,885 (税込)

今やiPhoneも防水になったものの、実際には塩分いっぱい汗がかかったり、消毒液がかかったり、トレイル上に落としたりもする。別売りのケースで対策するのもいいが、最初からアウトドア用に設計されているものだと心強い。そんなスマホが「TORQUE」(トルク)だ。トルクはGシリーズになって5代目、ガラケー時代から数えると6代目となる。

アメリカ国防総省が規定する厳しい試験をパスした上で、泡ハンドソープでの手洗い・すすぎ試験や、次亜塩素酸ナトリウムを使った拭き取り試験などもクリアし、ある意味アウトドアよりも過酷な、新しい生活様式に対応している。また、電池パックが着脱可能なので、予備と交換すれば即時に満タンにできるのもいい。

今やスマホは通信手段、ライト、ハンディGPS、カメラ、交通情報、天気予報を受けもつ機器なので、操作不能になったら一大事だ。古いスマホをスペアにもつのもいいが、1台だけならトルクを選びたい。

おやすみは床の上で  
たまには床の上で、寝袋で寝るのもいい。イベントのときだけ使おうとすると、膨らまなかりと難儀するからだ。付属の寝袋は広げて保存し、たまに使

って中の空気を入れ替えて、快適に眠れる空間を保っておこう。  
刺激の少ない日常生活にトレランの要素を取り込んで、気分はいつでもトレイルランナーで過ごそう!