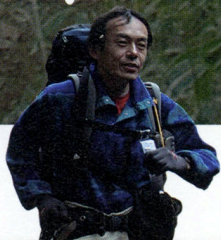




T r a i l R u n n i n g | 監修/吉本亮 撮影/編集部

トレイルで走りを楽しもう

ロードもいいけれど、たまにはトレイル(未舗装路)を走ってみませんか？
自然の中で精神的に癒される上に、いつもとはひと味もふた味も違う走りを体験できます。
さあ、トレイルへ。



吉本 亮

Profile

よしもと・まこと/本誌連載「トレイル通信」の筆者。大きなリュックを背負って、ロードもトレイルも走るランナー。

トレイルを始めるための4つのポイント

2

何を揃えればいいのか？

普段のランニンググッズで十分。
揺れにくいバックパックだけは用意しよう

ロード用のシューズとウエアで十分ですが、バックパックは胸と腰の位置でベルトを締められるタイプを用意しましょう。背負うときは、腰、胸の順でベルトを締めると揺れにくくなります。コンビニエンスストアのないところを走るの、持ち物は様々な状況を想定して準備します。まずは、飲食物は多めに。食べ物はランチ用のほかに、道に迷ったり、思ったよりも空腹になったりしたときにとる非常食を用意しましょう。保存性のよいゼリーがおすすめです。転倒して手をついてもケガをしないための手袋、雨風がしのげるウインドブレーカー、万が一に備えてコンパスや救急セットを用意しましょう。

100円ショップで購入できるピクニックシートと子供用お風呂マット。保温効果があるので、遭難時の保温用としても使える



4 吉本さんのおすすめバックパックは、ザ・ノース・フェイスのマーティンウィング6。¥7,140

5 補給食と救急セットの一例。左からテーピングテープ、ティッシュ、薬、インスタントコーヒー、蛇や蜂に刺されたときに毒を抜くボイズンリムーバー、絆創膏、たき火やのろしを上げるときに使うライター、エネルギーゼリー、エネルギーバー、ヘッドランプ

持ち物リスト

- お金
- 携帯電話
- 水
- 手袋
- 地図
- コンパス(磁石)

- 防寒具・雨具
- 補給食(おにぎり、パン、ゼリーなど)
- ウォッチ
- お菓子(チョコレートやあめ)

- お風呂セット(タオルは2枚)
- ヘッドライト
- 救急セット
- 土に戻るトイレトペーパー

1

トレイルの魅力は何？

コースに変化があって飽きない。
下りの走りはまるでジェットコースター

トレイルランニングの魅力は、自然の中を走ることです。トレイルとは土や芝生、砂浜などの未舗装路のことであり、走るには山や海などに行く必要があります。例えば、山の中。林の中を走ったと思えば、次の瞬間に目の前が開けて遠くまで見渡せる場所に出たりします。

また、進む方向は決まってもルートは人それぞれ。「蛇行せずに直線的に進もう」「次はあそこに足を置こう」と自分だけのルートを見つけるのも楽しさの1つです。そして、真骨頂は下り。フカフカした道で経験したことのないスピードを体験できます。

上りでも下りでも1歩の高低差を小さくするのが疲れにくいポイント。脇のちょっとした段差をうまく利用しよう



1 ランの途中にランチも。アウトドアでの食事はおいしい!

2 走力が違ってても走力がある人が荷物を持てば、ペースは一緒に。写真は前から、フルマラソンを3時間12分で走るベテラントレイルランナー、フルマラソンのベストが3時間44分、4時間26分、荷物なしの最後尾のベストは5時間15分

3 大自然の景色を見られる。日常の喧騒を忘れてリフレッシュしよう



4

ビギナー
に

おすすめのレースは？

複数種目があり、
ショートコースを設けている大会を選んで

トレイルに慣れてきた人はもちろん、ある程度の走力があれば、初トレイルをレースで経験するのもいいでしょう。ショートコースを設けている大会がおすすめです。例えば、神流マウンテンラン&ウォークのミドルクラス(23km)や道志村トレイルレースのハーフ20.2kmなどです。レースに参加するときは、水分補給用のハイドレーションを用意してください。ハイドレーションとは丈夫なビニールでできた袋にホースが付いているもので、バックパックの中に入れて走ります。中身は、普段飲み慣れているスポーツドリンクがいいでしょう。

6 4月開催のハセツネ30K(東京都)は32km。日本で一番有名な大会、日本山岳耐久レース、通称「ハセツネ」のショートコースで、2009年に新設された



7 9月開催の菅平スカイライントレイルランレース(長野県)は40km、15km、5kmのコースがある。写真のタボスの丘は40kmと15kmのコースで通過する

8 おすすめのハイドレーションは「platypus(プラティパス)ビッグジップSL 2.0L」¥3,885。内側を洗える上に、カモノハシマークがキュート

3

コースの選び方を教えて！

アクセスがよくて、風光明媚であり、
最後に温泉があるところがベスト

最優先の条件は、駅からのアクセスのよさ。ワンウエーであることが多いので、行きも帰りもアクセスがいいコースを探しましょう。走り終わったあとに温泉があれば、楽しみも増えます。また、ランチができる場所を組み込むこともポイント。それが見晴らしのいい場所であれば、完璧です。ケガや疲労で走れなくなったときのために、エスケープルートがあるほうがいいでしょう。これらの条件を満たす東京都内おすすめNo.1コースは「日向和田駅~日の出山~瀬音の湯」、No.2が「高尾山口~陣馬山→(バス移動)ふじの温泉 東尾垂の湯」です。

コース選びのポイント

- 駅から近い
- 風光明媚な場所がある
- エスケープルートがある
- コースの最後に温泉がある

吉本さんと
No.1コースを
走りました！
詳細は38ペ
ージから



▲ 阿部克也さん

フルのベスト:3時間44分
「昨年からはトレイルを始めましたが、走ったことがあるのは2回だけ。体重移動の仕方や重心の位置を変えずに下る方法などを教えてもらって、ためになりました」

◀ 手塚紀子さん

フルのベスト:4時間26分
「あんな急坂をあのスピードで走ったのは初めて。こういう走り方もあるのか!と目覚めた感じ。奇声を上げながら下りたいという吉本さんの意見にも納得。楽しかった!」

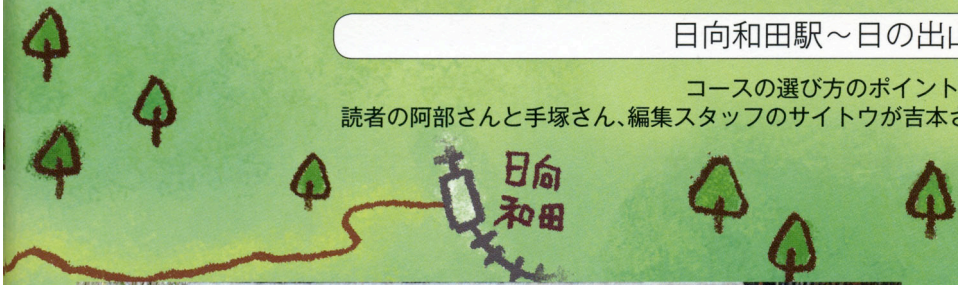
吉本 亮さんおすすめNo.1コース



日向和田駅～日の出山～瀬音の湯

コースの選び方のポイントのすべてを満たしているのが、このコース。
読者の阿部さんと手塚さん、編集スタッフのサイトウが吉本さんにガイドしてもらって走ってきました。

イラスト/やなぎさわけんいち
文/斎藤かおり



1 スタートはJR青梅線の日向和田駅。国道を走ったあと、吉野梅郷の脇からトレイルに入る 2 吉本さんを先頭に日の出山に向かうハイキングコースを歩く 3 最初の2kmは急な上りが続く。無理せず歩いて上る 4 下りは重心を前に置いて一気に下る。スピーディーを体感せよ! 5 頂上に着く前に急な下り坂も。アベンチャー感覚で笑顔がこぼれる



6 637m地点の梅野木峠で急な上りは一段落。眺望を見てほっと一息



大人の林間学校へ

フルマラソンのベストが5時間15分の私、サイトウに合わせ、山頂までの上りはすべて歩く。ガイドの吉本さんを先頭に、フルマラソン3時間台の阿部さん、4時間台の手塚さん、私、編集長の順。みんなは談笑をしているが、私は無言。しかも少しづつ間が開いていく。すると、編集長が荷物を持ってくれた。

9



8



所々にある標識。コース確認に活用しよう

10



8 頂上以降はほとんどが下り。「ここからが真骨頂」とマジ走りの吉本さん
9 日の出山の山頂に到着！吉本さんの決めポーズで記念撮影
10 頂上のテーブルでランチ。吉本さんお手製の坦坦鍋をいただく。ピクニック気分が楽しい！
11 ゴールの瀨音の湯。アルカリ性のつるつるとした肌当たり。¥800

7



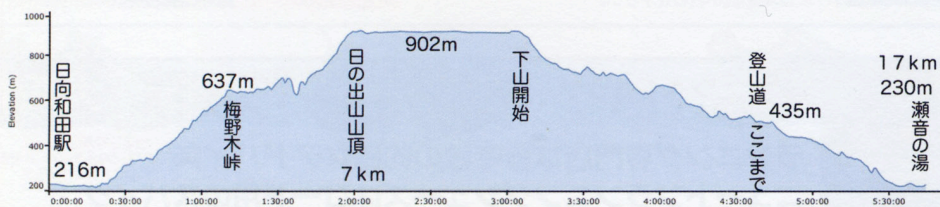
7 路面が土だと、着地衝撃が柔らかい

Trail Running

トレイルで走りを楽しもう



行動予定表 Schedule



吉本さんが用意した予定表。JR青梅線の日向和田駅から2kmロードを走り、トレイルに入る。途中、梅ノ木峠を経由して計5kmを約1時間半かけて上り、日の出山山頂で1時間ランチを堪能。走ったり歩いたりして下り、最後は林道、ロードを走って瀨音の湯にゴール。入浴後、市バスで武蔵五日市駅へ。

空身になった途端 みんなにっ
いていけるし、会話もできる。
ピクニックみたいだ。
以前は山歩きに無関心だった
のに、最近自然に触れたいと
切に思う。木や土のにおい、幹
の感触、鳥の声——。上りで息
が上がっているのに、心はほぐ
れていく。
最後の木段を黙々と上り切ると、日の出山山頂に到着。早速、吉本さんが巨大なリュックの中からコンロと鍋を取り出して、坦坦鍋を作ってくれた。味も、ロケーションも最高だ。
いよいよ下り。教え通りに3歩先を見て瞬時に足の着く位置を確認し、重心を前にして一気に駆け下る。経験したことのないスピードが出て、思わず悲鳴を上げる。だが、怖がって腰を引くと、体を支えるために筋力を使っただけで疲れてしまう。「転んでもいいや」と腹をくくると、ジェットコースターのように、そのスピードが快感になった。
最後は温泉。汗を流し、露天風呂を堪能した。この日の体験が何かに似ていると思ったら、小・中学校の林間学校だった。あのときも山を歩き、キャンプをし、仲間と笑い合った。大人になっても自然と遊ぶことはできる。皆さんもいかが？

