

# トレイル通信主催 第1回トレイル検定

マラソン検定がクリール誌上で開催され、サイト上で同様な検定が存在する以上、トレイル通信でも検定をやらずにはいられない！知ってて当然？ 知ってたら自慢できる！ 各種問題をセンター試験風につくってみた。当然、ここではディープな問題に偏り、大会名もはしょっているが、果敢にアタックしてほしい。  
文／吉本亮

## ☆問題編☆

### 国語

トレイルに関係の深い地名から。  
①漢字の読み  
景信山、景信山、(奥多摩の) 笛吹峠、小桐峠、孤釣山  
②漢字の書き取り  
かなな、につばら、いちみちやま、いくさばた、へんぼり

### 算数

- ①完走率が低かった順に並べよ。  
a 2005年のハセツネ  
b 2008年の北丹沢  
c 2009年の道志村  
d 2009年の奥久慈



吉本 亮  
2002年に富士登山競走に出るも8分手前で失格。同年の初マラソンは福知山で4時間。6月20日は山の中を70km逃げ回る鬼ごっこ。気の知れた仲間と競う手作りのイベントは、ほかの大会にはない一体感がありました。



☆C09年の道志村は、暴風雨やみぞれに襲われ、寒い大会となり30・1%。D08年の北丹沢は早朝から26℃で、山頂では30℃を軽く超え暑い大会となった。47・9%。D09年の奥久慈は、50kmだと思ったら実

### 算数

☆C09年の道志村は、暴風雨やみぞれに襲われ、寒い大会となり30・1%。D08年の北丹沢は早朝から26℃で、山頂では30℃を軽く超え暑い大会となった。47・9%。D09年の奥久慈は、50kmだと思ったら実

### 歴史

☆富士登山競走は標高差約3000mを上り下り。下りはない。  
d2北丹沢は後半で一気に1000m  
d3富士登山競走は標高差約3000mを上り下り。下りはない。

### 地理

①次のd1～d4の断面図を見て大会名(略称)を7～9から選びなさい。  
d1 富士登山競走  
d2 北丹沢  
d3 奥久慈

### 経済

①1km当たり換算した参加費を高い順に並べよ。  
a 信越五岳2010  
b ハセツネ  
c 東山三十六峰  
d 北丹沢  
e 奥久慈

### 英語

①富士登山競走の正式名称を英語で書け。  
②マレーシアのキナバル山の山岳マラソンは、Climb+Marathon II (a) 日本では (a) と表記・発音されている。  
③次の略語を正式なスペリングにし、日本語に直せ。

### 生物

①長時間走ると体が水分を失わないうち保水が始まるので、体内に蓄えられて体重が増す。3日後あたりで利尿期となり、一気にトイレが近くなり、体が軽くなる。  
☆せっかくな運動したのに増える、なんて、レース翌日に言うのはまだ早い！  
②a エネルギーになるスピードはGI値で表され、b 黒砂糖99、c ジャガイモ90、d 乾飯83、e パスタ65、f パナナ55となる。  
☆GI値は下ほどとエネルギーになるのは3日後。エネルギーになるタイミングを考えてメニューを選択しよう。  
\*ブドウ糖を100とした場合の血糖上昇率

### 英語

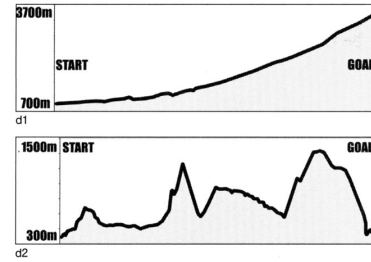
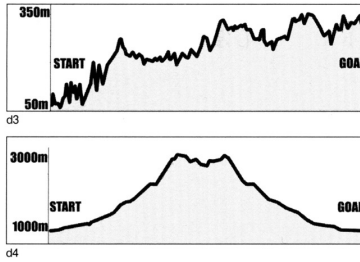
①富士登山競走の正式名称を英語で書け。  
②マレーシアのキナバル山の山岳マラソンは、Climb+Marathon II (a) 日本では (a) と表記・発音されている。  
③次の略語を正式なスペリングにし、日本語に直せ。

### 生物

①長時間走ると体が水分を失わないうち保水が始まるので、体内に蓄えられて体重が増す。3日後あたりで利尿期となり、一気にトイレが近くなり、体が軽くなる。  
☆せっかくな運動したのに増える、なんて、レース翌日に言うのはまだ早い！  
②a エネルギーになるスピードはGI値で表され、b 黒砂糖99、c ジャガイモ90、d 乾飯83、e パスタ65、f パナナ55となる。  
☆GI値は下ほどとエネルギーになるのは3日後。エネルギーになるタイミングを考えてメニューを選択しよう。  
\*ブドウ糖を100とした場合の血糖上昇率

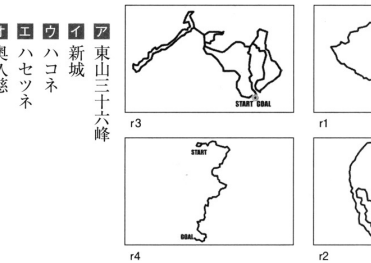
### 英語

①富士登山競走の正式名称を英語で書け。  
②マレーシアのキナバル山の山岳マラソンは、Climb+Marathon II (a) 日本では (a) と表記・発音されている。  
③次の略語を正式なスペリングにし、日本語に直せ。



②ペース(距離/制限時間)が速い順に並べよ。  
a ハセツネ  
b 信越五岳2010  
c 北丹沢  
d 富士登山競走  
e 奥久慈

①コースレイアウトは現在と変わらないが、スタートは五日市町青少年旅行村で、逆走(反時計回り)するコースだった。第1関門が大タワ、第2関門が西原峠、第3関門が醍醐丸。  
☆田中友道さんと田中正人さんのW田中によるトップ争いとなり、ゴール前3kmで逆転。田中正人さんが優勝した。453人出場し301人が完走。  
②第17回は馬返して折り返しとなった。そのため、五合目コースを含めても大会史上最速の1時間11分で終わった大会。  
☆五合目打ち切りがアナウンスされると、どよめきとともに、なぜか笑顔も垣間見られる。ちなみに第20回は中止となった唯一の年。



①コースレイアウトは現在と変わらないが、スタートは五日市町青少年旅行村で、逆走(反時計回り)するコースだった。第1関門が大タワ、第2関門が西原峠、第3関門が醍醐丸。  
☆田中友道さんと田中正人さんのW田中によるトップ争いとなり、ゴール前3kmで逆転。田中正人さんが優勝した。453人出場し301人が完走。  
②第17回は馬返して折り返しとなった。そのため、五合目コースを含めても大会史上最速の1時間11分で終わった大会。  
☆五合目打ち切りがアナウンスされると、どよめきとともに、なぜか笑顔も垣間見られる。ちなみに第20回は中止となった唯一の年。

①長時間走ると体が水分を失わないうち保水が始まるので、体内に蓄えられて体重が増す。3日後あたりで利尿期となり、一気にトイレが近くなり、体が軽くなる。  
☆せっかくな運動したのに増える、なんて、レース翌日に言うのはまだ早い！  
②a エネルギーになるスピードはGI値で表され、b 黒砂糖99、c ジャガイモ90、d 乾飯83、e パスタ65、f パナナ55となる。  
☆GI値は下ほどとエネルギーになるのは3日後。エネルギーになるタイミングを考えてメニューを選択しよう。  
\*ブドウ糖を100とした場合の血糖上昇率

①富士登山競走の正式名称を英語で書け。  
②マレーシアのキナバル山の山岳マラソンは、Climb+Marathon II (a) 日本では (a) と表記・発音されている。  
③次の略語を正式なスペリングにし、日本語に直せ。

①長時間走ると体が水分を失わないうち保水が始まるので、体内に蓄えられて体重が増す。3日後あたりで利尿期となり、一気にトイレが近くなり、体が軽くなる。  
☆せっかくな運動したのに増える、なんて、レース翌日に言うのはまだ早い！  
②a エネルギーになるスピードはGI値で表され、b 黒砂糖99、c ジャガイモ90、d 乾飯83、e パスタ65、f パナナ55となる。  
☆GI値は下ほどとエネルギーになるのは3日後。エネルギーになるタイミングを考えてメニューを選択しよう。  
\*ブドウ糖を100とした場合の血糖上昇率