

トレイルランニングの世界

標高二〇〇メートルを超えた世界には、見たこともない景色が広がっていた。

森林限界を超え、見渡す限り花畑が続く。足元の道幅は一メートル程度。もちろん舗装などされていない。両脇が切り立っており、足を滑らせれば崖下に落ちてしまうような場所もあれば、鎖を使って崖に近い場所を登ることもある。しかし、大半の場所はそんなに危険を感じずに歩ける道で、遠くまで峰が続き、緑が広がっている光景を見ると、思わず駆け出してしまおう。

と、書いているとなんだかすごいことをしているように感じるかもしれませんが、私が紹介する「トレイルランニング」というスポーツは敷居が低く、誰でも楽しめるスポーツです。このスポーツの魅力、できるだけ分かりやすくお伝えします。

ここ数年、都会のほうではトレイルランニングというスポーツが徐々に流行っ

ているらしい（毎年いろんな大会が生まれています！）。運動ができる服装にリュック・帽子というような軽いもので、まるでピクニックにでも行くかのように山に飛び込み、でこぼこした山道をランニングする。きつい登りはムリせず歩き、疲れたら水を飲んで一休み。頂上についたら持ってきたお菓子を食べながら景色を楽しみ、軽く走りながら山を下りる。トレイルランニング（以下「トレラン」と略します）はそんなスポーツです。イメージとしては、ランニングとハイキングのいいとこどりのスポーツという印象でしょうか。

私が初めてこのスポーツを知ることになったのは昨年の八月。もともとランニングを趣味でしていた私はインターネットでいい大会がないかなあ、と探していたところ偶然にも群馬県で山を走る大会があることを知ります。よくよく見ると、山の上から



佐々木 直人

新潟市民病院総務課

【ささき なおと】1981年新潟県佐渡市生まれ。新潟大学法学部卒。一般企業を経て新潟市役所入庁。もともとランニング好きだったが、一度山に走りに行ったことで、山を走ることの楽しさ、さらに山そのものの魅力に目覚める。

の景色が素晴らしいらしく、走り終わった後にはバーベキューも食べられるらしいし、近くには温泉もある。なんだかアットホームな大会で、普通のマラソン大会とは違う雰囲気。バーベキューと温泉という下心も働いて、思わず応募してみました。そして、この日からトレランの世界と、山そのものの素晴らしさにはまっぴりいくことになりました。

この大会に出た後も、一度の体験で終わらずに、元のロードランナーには戻らず毎週休みになると山に出かけるくらいにトレランにどっぷりつかっています。なんでこんなにトレランにハマったんだろう？ 同じ走るだけなら、以前からランニングしているし、ランニングではこんなに休みが待ち遠しいくらいにハマったりはしないのに。トレランに近い趣味で、登山やハイキングがあります。やっぱりトレランほどにハマっ



トレランの大会の様



大会中駆け抜ける人

たりはしなさそう。私は今回、トレランの魅力と合わせて山そのものの魅力を伝えたいと思います。

楽しむ&長所

①野生に帰る!?

トレランをして思ったことは、これは非常に野性的なスポーツだ、つてことです。もちろん悪い意味ではありません。デコボコした山道を、石や木の根を避けながら走りぬける。窪みを飛び越える。そんな風に山道を駆け抜けていると、なんだか自分が野生に帰った感じで、ワクワクします。子供時代に虫を捕るために夢中で里山を駆け回った感覚とも近いです。アスファルトの上を走っていても、この感覚はまず味わえません。また、普通に登山していても、山

道を走りぬける疾走感は楽しめません。この野生味こそがトレランの一番の魅力でしょう。もちろん、それ以外にも長所はあります。

②ダイエット方法として有効

最近、メタボという言葉をよく耳にするようになりました。ここ一、二年で急激に市民権を得た言葉です。メタボを気にする方もけっこう多いんじゃないかと思えます。そんな方々にこそ、トレランやハイキングをお勧めします！

メタボ解消には運動が効果的です。とはいえ、一〇分やそこらの運動ではなかなか効果が出ませんし、かといってジョギングをいきなり三〇分するということのもキツイでしょう。ウォーキングを長くという手もあります。アスファルトの上を歩いていると、正直飽きます。特に飽きっぽい私は、ウォーキングという名目で街中を探索していても、せいぜい一時間が限界です。毎日なんてとてもムリ！

でも、山道ですと当然登り坂になりますし、木の根っこがあるわ石がゴロゴロしているわで楽しさ倍増です。天然のアトラクションみたいなものです。必死で石ころや木の根に足をとられまいと頑張っていると、時間はあつと言う間に過ぎます。また、歩いているだけでも息が上がり平地を走っているのと同じような効果が得られます。

また、都市から近い標高三〇〇〜四〇〇

メートルくらいの山でも、いろいろな草花が咲いており、景色もなかなかのもの。コケないように歩いて、周りの草花を楽しみ、疲れたら一休み。そんなふうに行っていると一時間くらいはあつという間です。

メタボは気になるけどジョギングやウォーキングが長続きしないなあ、という方。ぜひとも、近くの里山に一度赴いてみてください。

ただ、今日はよく頑張ったなあ！と、勢いよく晩酌を始めてしまうとメタボ解消は遠のきますのでご注意ください。

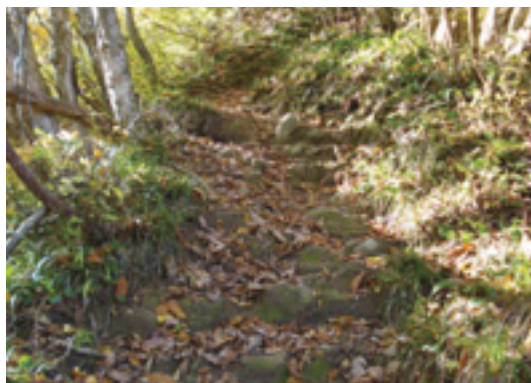
③自然との触れ合い

山に入りますと、当然ながらいろいろな自然に触れ合うこととなります。シカやタヌキ、サルなどの野生生物やカブト虫やアゲハ蝶などの昆虫、川沿いに歩くとイワナやサワガニなど、様々な生物に会えます。子供がいらつしやる方は、凶鑑の実践をさせてあげることができます。大人でも、意外と虫や魚を見ると子供のころを思い出して楽しいですよ。私もトレランの最中に足を止め、そこの花や虫をカメラに収めて後で見えています。

また近年、中高年を山にひきつけている要因として高山植物があります。還暦を過ぎた元気な方々が一心不乱に花の写真を撮っている姿によく出会います。私自身は花の知識には乏しいのですが、カタクリや雪割草、トリカブト（猛毒ですが、花はきれ



緑のトレイル (右) と落葉のトレイル (下)



短所

いな紫をしています!)など見ているとやはり心とむものがあり、中高年でなくともいろいろな人に見てほしいなあと思います。ただ、そういった山野草は収穫禁止の場合がほとんどですのでマナーを守り、眺めて写真を撮る程度にして欲しいです。

さらに、たいていの場合

山の近くには温泉がわいていることが多いです。汗をかいた後に温泉につかって体と心をリフレッシュ。日本人ならではの楽しみです。

ここまで良いところを中心に説明してきましたが、トレランを行う上で注意してほしい点もあります。とくに注意したいのが、危険生物と遭難です。

① 危険生物

自然を舞台にするスポーツなので、野生生物・植物との接点も多くなります。その中でも、ハチ・ヘビ・クマに関しては命の危険を伴うので要注意です。

ハチ：スズメバチが危険度が高いです。

だいたい、こちらから何かしなければ襲ってくることはありません。しかし、おの強いものを身につけること(香水など)や黒い服を身につけていると襲われる可能性が高くなるので注意してください。

ヘビ：マムシ・ヤマカガシは毒蛇として有名です。基本的にヘビは臆病な性質のため、こちらから何か仕掛けない限りは向こうで勝手に逃げていきます。雨上がりに登山道に出てくる場合があるので、踏まないようにしましょう。

クマ：出会ったら、急いで逃げたりせず、目線をクマに向けたままゆくりと後ずさりすると良いとのこと。ただし筆者も出会ったことはないため、実際にこの方法で逃げ切れるかは確認がありません。

いずれの危険生物にも言えることですが、人の入らないような深山に行かない限りはめったに出会いません。基本的に、向こうも人間に会いたいわけではないので、近くの里山やハイカーの多い山に行けば、まず出会うことはないでしょう。

その他、アブやブユ(いずれも吸血生物、刺されるとかゆい)、毛虫などがある可能性もありますので、虫よけスプレーをする、草木に皮膚を直接接触させないなど気を付けてください。筆者はあまり気にしない性格なので、しょっちゅう虫に刺されています。

② 遭難

北海道の大雪山系トムラウシ山で何名も

の方が命を落とした遭難事故はまだ記憶に新しいでしょう。遭難の場合、無理な行動計画や基本装備がないことが原因であることが多いです。近くの里山であれば、まず遭難の心配はないでしょう。携帯電話は通じる場合が多いですし、何より近くに町や人家があるという事実が自分を冷静にさせてくれます。しかし、トムラウシのような二〇〇〇メートル級の山では携帯も通じませんし、気温は昼夜でかなり違います。人に頼らず、自分で地図やコンパスを使って道を確認するなど、経験と技術も必要になります。

こういったことから、やはり山に慣れるまでは近くの里山や一〇〇〇メートルに満たない山で人気のある山に登ることをお勧めします。トレランは舗装路でない場所を走ることが目的ですので、高い山に登る必要はありません。ただ、そういった山であっても事前に地図でコースを確認することをお忘れなく。

始めてみましょう!

① 準備

ここまでトレランについて読んでくださりありがとうございます。少しは興味を持っていただけたかと思えます。

何度も言いますが、このトレランという競技は敷居が低く、誰でも簡単に始められます。まずは、近くの里山や人気のある低



トレイルを走る筆者

山を探してみてください。インターネットで地元の情報(観光協会とか)を探したり、本屋に行けばお手軽ハイキングの本や日帰り登山の本が並んでいます。できれば、本がお勧めです。コースの標準タイムが書かれていたり、交通アクセスや景色が良い場所が書いてありますし、そのまま山に持って行けますので便利です。

できれば、最初の何回かは標準タイムが二時間くらいのところを選ぶと良いでしょう。最近運動不足だなあ、って人はもちろん、ランニングや他の運動してて体力あるよ! って人でも、必ず最初の一回は筋肉痛になります。私も最初は地元の弥彦山という標高六〇〇メートルそこそこで、観光

地化されていて子供連れのおじいちゃんが登っているような山に行きました。自分としては普段からランニングしているし、気力・体力問題なし、どんな坂道でも走ってやる! といった感じで意気揚揚と山に入りましたが、息も絶え絶え山頂に登り、下山では小学生の列に追い抜かされるくらいのスピードでよちよちと下りた次第です。標高の低い山とは

いえ、やはりなめてはいけませんね。また、途中で本当に体力が厳しいと感じた場合、潔く途中で引き返してください。山の場合、途中で力尽きて帰りにタクシー、というわけにはいきません。登りの途中で時々立ち止まり、自分の疲労感を確かめると良いでしょう。

では、みなさんが近くの里山を探したと仮定して、当日の準備をしてみしましょう。

まずは、運動着と運動靴が必要になります。運動着は身体が動かしやすければなんでもいいです。靴はできるだけ底が厚くて滑りにくいものを選んでください。岩や木の根っこの上に着地すると、普通の靴では滑りやすく、足裏が痛くなります。できれば、トレラン用の靴が大きなスポーツ店で売られているので、それがあればベストです。

次に、水や食べ物を運ぶためのリュックが必要になります。これも、トレラン用のものが売られています。けつこうな値段がしますので、最初は背負えれば何でもいいです。ウエストと胸にベルトがあるものですと、リュックが背中ではバタバタ動かなくて便利です。

また、水と食べ物は多めに持って行ってください。途中で水分が足りなくなると生命の危険があります。途中に湧水があると地図に表示されている場合も、夏場は涸れていたりの場合があるので、とにかく多めに持って行ってください。筆者は、だいたい二時間のコースでも一リットルは持っ

ていきます。食べ物は、自分がおいしいと思うものを持って行き、見晴らしのいい場所です存分に味わってください。きっと、家で食べるよりおいしいでしょう。ただし、ゴミはしっかりと持ち帰ってください。

あと、携帯電話も忘れずに。里山だと電波がある場合が多いので、ケガして動けない、道に迷ったなどのもしもの時に役立ちます。余裕があれば、頂上からきれいな景色を撮って友達に送り、うらやましがられましょう。

近くの里山へ行くと考えた場合、この程度の装備で十分です。だいたいの場合には道がしっかりしているので迷うこともないでしょう。

② マナー

山にも、マナーがあります。ここでは、最低限のマナーだけ伝えます。

まずは、登りが優先であること。すれ違いが難しい狭い場所では、登りが優先です。

次に、落石させない。石などを跳ね飛ばして、落石させないことです。もしも、落石させてしまった場合は、大声で落石のあったことを伝えましょう。

その他、道で会ったら挨拶する、ゴミは持ち帰るなどありますが、常識的に行動していれば問題ないかと思えます。山では、知らない人にも挨拶するのが普通ですので、積極的に挨拶しましょう。爽やかな挨拶は好感度アップで、いろいろ教えてくれるかも。



里山から見た我が町

③山へ

さて、みなさんは装備を整え、よく晴れた休みの日に近くの里山へ来たと仮定します。迷うことなく山の麓の駐車場に車を停め、登山口まで来ました。さて、トレイルランニングだ！ 走るぞ！ と気合十分です。しかし、とりあえずは登山口から速歩きしてみてください。おそらく、ちょっと速歩きしただけでもかなり息があがるはずです。ランニングと名がつくスポーツなのに走れない。自分は相当ダメなランナーなんだ！ いえいえそんなことはありません。トレランというスポーツは、実は登りはほとんど走らないスポーツなんです。筆者もかなりトレランに慣れていますが、登りはとても走れません。相当な実力者でない限り、登山口から頂上まで走り続けられる人はいないでしょう。無理に走るとあつという間に疲れ果てて、こんなスポーツ二度とやらない！ といった印象を持ってしまいます。登りでは、息が切れすぎないように、控えめのスピードで歩いて登ることを心がけましょう。登り始めはきついですが、次第に体が慣れてきますし、標高が高くなると気持ちの良い景色が広がりますので、登りは辛抱です。あと、脱水症にならないように、こまめに水分補給しましょう。

さて、頂上に着いたら、存分に景色と食事を楽しんでください。素晴らしい景色を堪能しながらの食事で登りの疲れも吹っ飛ばしましょう。これから登ったのと同じ距離

を下りますので、足の筋肉をストレッチでほぐしてやるとなお良しです。

十分休んだら下りに入ります。ここからがトレイルランナーの見せ場でしょう。緩やかに下っている場所では、足もとに気をつけながらちょっと走ってみてください。木の根や石を避けたりしながら走っていると、ちょっと動物になったみたいで楽しいです。平地を走るとの違い、重力の恩恵があるためすいすいと体が前にいきます。ただ、岩場や木の根があるところは技術が必要なので、慣れるまではゆつくりと進みましょう。

と、ここまでの下りを走ってみてください。というのは普段から何かしらの運動をしている人向けです。下りは、登りと違って自分の体重を持ちあげなくていいぶん、息が上がるということはまずありません。ただ、登りとは違う筋肉を使うし、着地時の衝撃が強いです。体が慣れるまでは無理せず、小走り程度にしてください。無理に下りで飛ばすと、膝の故障やねんざなどの怪我をする恐れがあります。何回か山に行くと、それなりに必要な筋肉・技術がついてきますので、それまではあせらずに登りも下りもじっくりと行きましょう。

今後の予定

ここまでトレイルランニングのおもしろさについて書いてきました。この文章で、一人でも多くの方がトレランをしてくださる

とうれしく思います。筆者の今後については。

大会で好成績を残すといったような目標もステキですが、筆者の性格にはあまり合いません。どちらかといえばこのトレイルランニングというスポーツの魅力を広め、トレランを通じているいろんな人と知り合うことに楽しさを感じます。また、山の整備などにも興味があります。自然は人の手が入らず、という考え方もありますが、適度に人の手が入った山は安全で魅力的なアウトドアスポットとしてその土地の魅力を発信します。普段、山を走らせてもらっている分、こういった山の整備の分野についても知りたいと考えています。

最近では、トレランの大会も増え、スポーツ人口は急増しています。実際に山に入っても、トレランをしている人に会うことが多くなりました。これからも、このスポーツの魅力を発信していきます！

◎トレイルランニング参考URL

<http://allabout.co.jp/sports/jogging/closeup/CU20070502A/>

「All About」というHPの中のランニングのコーナー「新緑の森を駆け抜けるトレイルラン入門」というタイトルでさらに詳しく解説されています。

Yahoo 検索で「トレイルラン入門」で検索してもトップで出てきます（二〇〇九年一〇月現在）