

## ぜひとも注意したい6項目

### 天候

山は地形が複雑なため、平地とは異なって天候が不安定です。前もって天気予報を確認しておくことはもちろんのこと、もし天候が崩れたらすぐに引き返してください。最も危険なのは雨による低体温症で、真夏の低山でも危険性があります。レインウエアも欠かせないアイテムです。

### 気温

山の気温は、1000m上がるごとに約6℃下がります。標高2000mでは、平地に比べて12℃も下がることになります。コースの標高を前もって調べ、たとえ夏でも状況に応じて保温用ウエアを携帯していく必要があります。

### コース選び

木の根などの障害物を避けながらバランスを取って走るのも楽しさのひとつですが、当初は岩などの多い足場の悪いルートは避けましょう。低山を中心に、電車や車でのアクセスのよい場所を選んでください。始点と終点が同じループコースがおすすめです。

### エスケープルート

天候悪化や体調不良などに備えて、いつでも退避できる下山道があると安心です。その意味でも、初心者の場合にはポピュラーな低登山ルートやハイキングコースが適しています。複数のルートが標識によって記されているため、道に迷う心配もありません。

### 地図を把握しよう

道に迷って遭難することのないよう、不慣れなルートを走る際は地図とコンパスを必ず携帯しましょう。地図を正確に読めるよう、普段から勉強しておきたいものです。使いやすいのは、登山用の5万分の1の地図。地図に記されたコースタイムの2/3が走行タイムの目安となります。

### マナー

特に気をつけたいのが、登山者やハイカーとの関係。「登り優先」の山のルールは厳守です。追い越す際は、相手を驚かすことのないよう、遠くから声をかける、危険であれば一度立ち止まる事も必要です。(すぐに立ち止まれるスピードで通過しましょう。)自然を壊すことのないように、登山道から外れて走ることも絶対に避けてください。

# STARTER BOOK

## Trail Running

スターターブック【トレイルランニング】



# トレイルランニング がしたい。



石井スポーツ  
ISHII SPORTS

## トレイルランニングの魅力

### 魅力-1

●トレイルランニングの人気の高まっています。通常のランニングとは大きく異なって、木の匂いや鳥の鳴き声に包まれながら山道を走る快感は、いったん体で覚えてしまうと病みつきになります。まずは近くにある低山で、経験者と一緒にごくゆるやかなペースで始めてみましょう。

### 魅力-2

●トレイルランニングでは、ペース配分はさほど重要ではありません。登りが急勾配になれば、無理して走る必要はありません。平坦路や下りにさしかかったら、また走り始めましょう。下りの際のスピード感は、慣れてくるととても心地よいものとなります。

### 魅力-3

●走り慣れた山道を走るもよし、地図を見ながら新しいトレイルを開拓するもよし。トレイルランニングには様々な楽しみ方が広がっています。さあ、ぜひともトライしてみてください。楽しみながら走れる距離の目安は、一般的には数kmからマックス30kmです。

#### ● 始める前に

トレイルランニングを始めるにあたっては、まず必要なアイテムをそろえましょう。自然の中のフィールドスポーツだからこそ、安全と快適さを保つギアは欠かせません。コースは、穏やかなアップダウンが適度にある山道から始めましょう。急な登りが続くようなコースでは、楽しさよりも苦しさが強くなってしまいます。景色のよいコースなら、トレイルランニングがより楽しくなります。

## トレイルランニングに欠かせないアイテム

### トレイルランニングシューズ

専用シューズはアウトソールが頑丈で、突き上げの低減や、外部の衝撃から足を保護するプロテクション機能が強化されています。アウトソールの硬さは、路面が良い所は柔らかめ、ハードな所では硬めがおすすめです。



### バックパック

一般的なサイズの目安は11~20ℓ程度。ハイドレーションバック(水筒)が入るタイプが主流で、背中中は蒸れにくいメッシュになっています。荷物の揺れを防ぐバンジーコードやストラップも欠かせない装備です。



### ウェア

肌を露出しないことが基本です。夏場でも吸湿速乾に優れたロングスリーブシャツやロングパンツを着用しましょう。季節によって、透湿性の高い軽量ジャケットや保温性に優れた中間着を組み合わせます。



### ヘッドランプ

レースによっては夜間走行するものもあります。明るいモデルなら安心ですし、小型のハンドライトも併用すれば、近くと遠くを同時に照らすことができます。万が一のためにも用意しましょう。



### ハイドレーションバック(水筒)

水分補給にハイドレーションバックは欠かせません。最低でも1.5ℓ、できれば2ℓ以上の容量を選びましょう。バックパックとの相性も必ず確かめてください。ウエスト部にボトルホルダーを装着する方法もあります。



### トレランポール

トレッキングポールよりも軽量でコンパクトになるので走行中も携行しやすく、状況によって大きな効果を発揮するのが、このトレランポール。ほとんど走れなくなった際に使用すれば、足にかかる負担は劇的に減ります。未知のコースに挑む際など、特に携帯をおすすめします。



### その他

コンパクトなジェルやブロック状の行動食、疲労回復に効果を発揮するアミノ酸などのサプリメントも携帯しましょう。また、エマージェンシーグッズも欠かせません。非伸縮性のテーピングテープは必携です。

