

ト	1
レ	0
ラン	0
グ	円
ツ	シ
ズ	ヨ
2	ツ
0	プ
1	で
6	探
	す

5年ぶりの100円ショップ特集。当時は、汎用だけれどトレランにも使えそう! というものを探したが、昨今はアウトドア系グッズが充実してきている。そこで、現状ではどんなものがあるのかをチェックしてみた。

●シューズ関連

伸びる靴紐

似たような製品が他にもあるが、こちらは普通の靴紐と見た目が同じで、すっきりしている。色は単色の他にグラデーションや柄物もあり、シューズに合わせて色を選べる。強度は、キロ3分ベースで走っても問題は無い。テクニカルなトレイルが連続する奥久慈エリアでは、ホールドに一抹の不安があるものの、ハセツネカップなど走れるトレイルなら大丈夫だろう。

ヒールカップ

衝撃吸収素材でできたヒールカップがある。ソールにドロップ（高低差）が欲しい、クッション性が欲しい、くるぶしの位置を高くして靴に当たるのを防ぎたい、身長を高く見せたい（？）などの場合に有効だ。地震対策の滑り止めと同じ素材で、家具の下にも使えるし、スピーカーに敷く振動吸収材としても使える。



伸びる靴紐

ヒールカップ

●必携装備品関連

チャック付きポリ袋

定番のジップロックにはない、小型版が売られている。それに、消耗品として多用するなら100円。ビスケットを1枚だけ小分けにするときに重宝する。

テーピングテープ

こんなに短いのが使えるか!? と思ったものの、よく見るとUTMB準拠の長さがあるので、これ1つでレギュレーションに合格!

サバイバルシート

5年前はレア物だったが、現在は定番品になっている。高級品と同様に、コンパクトで軽い。

注射器（ポイゾンリムーバー）

注射器の針を付けなければ、ポイゾンリムーバーとして使える。どこに売っているの? と聞かれるが、液体の詰め替え用として、コスメコーナーに置いてある。毒は注射器で吸い出そう。

電池

乾電池のほか、心拍ベルトなどに

トレイル通信

第105回

トレランビギナーのためのベーシックアドバイス

Trail Run

今月のお気に入り

家でもオシャレに使えるスキレット イモノ四角取手付皿



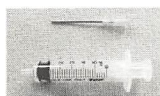
ダイソー
216円

タッチオープンに代表される鉄製で重いクッカーは、鋳型に鉄を流し込んでバリを取って、表面処理する程度なのに、どうして高価なの? と思っていた人も多はずだ。そんななか、取材中の100円ショップでスキレットを発見した。

外見はアウトドアショップに並んでいる定番品と同じ大きさとデザインで、比べてみてもほとんど違いが分からないほどの作りだ。だが、片や3000円。こちらは100円ショップでも高額商品の

扱いで200円の値札が付いているものの、それでもケタ違いの差がついている。小ぶりなので、家ではオーブントースターに2つ並べて入れられるのも便利だ。

アウトドアでは、そのまま直火にかけて使うのもいいだろう。また、家でもソーセージやハンバーグを載せてジュージューいわせながらサーブするのもいいし、アヒージョを作るのもよし! 鉄物の質感がいいし、温かさは長持ちするし、食事の雰囲気も豊かにしてくれる調理器具だ。

注射器
(ポイズンリムーバー)

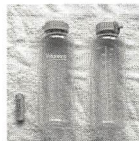
サバイバルシート

チャック付き
ポリ袋

小物用ポケット



ハイドレ風ボトル



山用硬質ペットボトル

手袋
フリース素材の手袋は、暖かくてファッショナブルなものが多い。また、薄手の手袋は、厚手の手袋の下に着けると暖かい。UTMBなどでは、夏でも雪が降ることもあって寒いので忘れずに。

大型ゴミ袋
寒さ対策、敷物、ビバーク、サバイバル...と様々な使い方ができる。バックの奥に大型のものを1枚忍ばせておこう。大量に使うわけではないので、少量販売がうれしい。

使うボタン電池は、大切なときに限って(!!)切れるので、シーズンオフと同時に取り換えておくと安心だ。
ハイドレ風ボトル
ハイドレーションシステムに使われるバックがある。チューブは付いていないが、飲み口は付いている。飲み口が緩みやすいこともあるので要注意。

100円だから間に合わせ? そんな時代は過去のもの! 使えるものを探してみよう。

遠征セット
耳栓、アイパッチ、スリッパ、コンセント変換プラグ、エア枕などの小物もある。海外遠征時、出国直前に成田空港で買いそろえると数千円かかってしまう。

固形燃料
必携装備品にコンロ類と書いてあるレースもある。実際に使うことがなくても、ルールのためだけに準備するならこれだ。山ではエスビットが有名だが、こちらだと臭わないし、ススも出ないし、安い。

小物用ポケット
バックにポケットが欲しい場合、ベルトに通して使う小物用ポケットが便利だ。耐久性に難がある場合は、補強したり縫い付けて揺れにくくしたりと、手間かけておこう。

山用硬質ペットボトル
広口で透明で硬いボトルはナルゲンボトルが代表的だが、これも同じ樹脂と質感でできている。メダカを持ち帰りたいときや、暴風雨のなか、チュロスや壊さず乾燥したまま運びたい、といった場合にぴったりのだ。

アームウォーマー
レッグウォーマーとしても売られている、フリース素材のチューブ状のもの。バック類のベルトに通せば、クッションとしても使える。

吉本 亮

2002年に富士登山競走に出るも8合目前で失格。同年の初マラソンは福知山で4時間。3月22日は富士登山競走のクリック合戦に勝利した。今年も山頂を目指して頑張ります。

今月の
プチ疑問!
→

Q 100円ショップの製品は大丈夫なの?

A 安いだけにチープな仕上げが目立つものや、内容量が少ないものもあるが、一般店で売られているものと遜色のない商品も多々ある。例えば、アルカリ乾電池などは一流メーカー品と変わらない。それどころか、逆に性能がいい場合もある。また、同じブランドでも店によって価格が変わることも。仕分け用のプラスチックケースは、某プライベートブランドの棚に陳列されると数倍の価格に跳ね上がる。定番品以外は入れ替わりが早いので、これだ! と思ったら買うが吉。

2016年7月29日、30日

今月のトレラン大会のご案内

The Magnificent Merapoh Trail — マレーシアのウルトラトレイル —

マレーシアといえば、ボルネオ島のキナバル山(4097m)を往復するクライバトンが有名だが、地震の影響で開催が危ぶまれている。そこで同じマレーシアの「The Magnificent Merapoh Trail」を紹介しよう。

場所はマレー半島の北部で、開催は7月29日、30日。30km、60kmのほか、今年から100km(制限20時間)の部ができた。現地は鍾乳洞や洞窟が有名だが、コース詳細はまだ公開されていない。海外のトレイルレースだと、ア

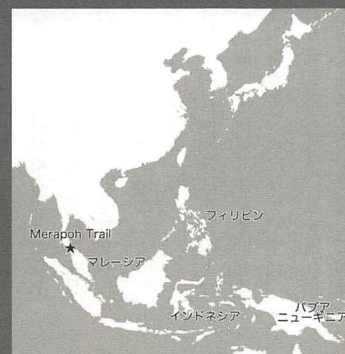
ksesが悪くて断念することも多いが、ここは日本からだクアラルンプールまでLCCで飛び、繁華街のブトラジャヤまで電車で移動すれば、あとは会場までシャトルバスが運行している。クアラルンプールまではLCCのエアアジアで往復3万5000円だし、羽田から深夜発で早朝着と便利だ。

会場から一番近いホテルまで25km(車で約30分)離れており、参加者は1泊約450円で近くの学校のドミトリーのベッドが使える。また、会場では無料でキャン

プができ、2人用のテントも1800円で貸し出してくれる。食事はレース前日から翌日まで無料。

場所柄エキゾチックな大会であることは間違いない。フランスやイタリアの大会には一通り出てしまい、刺激が欲しいというトレイルランナーにはぴったりな大会だ。

羽田空港を発着点として
時間: 飛行機で片道約7時間+電車1時間
予算: 参加費1万5000円+往復3万5000円
種目: 30km、60km、100km
期間: 最長なら7/28深夜羽田発→8/1羽田着



ビギナー
でも
安心!

memo 100kmと60kmの完走者には、アジアトレイルマスターシリーズのポイントが付与される。エアアジアなどのLCCは、大きいザックなどを預ける場合、往復で1万円弱の追加料金が必要。