

ス	楽
べ	し
ら	く
な	安
い	全
!	に
	走
	る
ラ	た
ン	め
の	の
話	

山あり谷あり障害物ありと、気を抜けないのがトレイルラン。つまずくのも嫌だけど、滑ってしまふのはもっと嫌だ。ならば、攻略法を覚えて滑らないランナーになろう。

滑らないためには対策が必要だ。その対策には、大きく分けて①シューズ、②着地点、③走り方のポイントがある。

①シューズ

・パターンによる違い
スリップ対策でまず思い浮かぶのはシューズだろう。絶対に滑らないシューズがあれば買うのに！と思っっている人も少なくない。大きくて高いラグ（突起）がたくさんあるのがトレランシューズの特徴で、実際に路面とシューズの凸凹とが噛み合えば、そこで止まるのでズレない。とはいえ、ラグが多すぎると、逆に面圧力が低くなって食いつきが悪くなる。また、ラグとラグとの間に泥が詰まってソールが平らになることもある。路面の状況でも変わるが、経験上ラグの間隔が2cmあると、滑りやすい泥のトレイルに強い。

・ゴム質による違い

浅い川を渡る際に飛び石を伝って行くこともあるが、このときにゴム質の差が出てくる。ねっとりとした軟らかいゴムだと、ぬれた岩でも頑張っただけで踏みてどまってくることが多い。ただし、軟らかいだけに摩擦

には弱く、舗装路で一気にすり減ってしまつこともある。

②着地点

・滑るものを把握
つまずきやすい木の根のほかに、踏むと滑るものも把握しておこう。泥の斜面、岩の上の苔や落ち葉は当然として、横たわる太い小枝も、踏むとコロコロと足が進んでしまう。石も丸っこいものは要注意。

・着地点を把握

滑りようのないところに足を置くのも定石だ。ヌルヌルのところであっても凹みの奥に着地すれば、絶対にほかのところへ滑らない。

・スリップ痕を参考に

先行者がシューッと滑った痕を見ると、滑るエリアだとわかる。しかし、その先にはスリップが止まった痕が残っていることも多い。止まった部分は土が盛り上がっていたり、木の根とぶつかっていたりするので滑りにくい。見つけ次第、着地点として有効に使おう。

・壁に着地！

外側が高くなっているU字形のト

トレイル通信

第124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

古いシューズも最新式に!? スマートインソール デジットソール ウォームシリーズ



デジットインソール
ウォームシリーズ
199ユーロ

これからの季節は、厚着をしたリ脱いだりと、温度を調整しながら走ることになる。だが、そうはいかないのが足元だ。あまりに寒いと、足裏の感覚までもなくなってしまふ。そんなときでも温かく、さらに走りも記録できるインソールが出た。

デジットソール ウォームシリーズは、土踏まずにUSB端子が配置されてBluetoothで接続されるスマートインソールだ。電源内蔵の温かいインソールはこれまでもあったが、温度をスマホ

で左右別々に設定できるのは初。条件によって変わるが、温度は最高45℃で最長6時間保つ。

さらに、モーションセンサーも内蔵しているため、歩数、速度、距離、ルートなどを記録・管理できる。ほかのデバイスと違って足に装着するため、正確な計測が可能で、階段や坂道は特に正確なことだ。

部屋にしながら玄関に置いたシューズを温めることもできるので、練習に行きたくない理由がこれ一つ減るのは確実!?



雨の後のトレイルは滑り放題

・重心移動を使う
曲がったり上ったりする場合には使うのは、蹴る力だけじゃない。重心移動を積極的に利用すると、滑る原因となる制動力を最小にできる。カーブも外側の足で蹴ることなく、重

・足裏の感覚を磨く
着地した瞬間に「ここは滑りそう」と察したら、その足には体重を置くだけにして、減速・加速・方向転換は次の足に任せよう。また踏み込んだ感じが軟らかくなったら、そこはコース外ということが多い。滑りやすさとコースアウトを、同時に足裏の感覚で把握しよう。

③ 走り方

もし外側が高くないつづら折り（ジグザグ状のカーブ）なら、ヘアピン直前で力を抜いて歩こう。最短距離でクルッと回れてしまうことが多く、頑張つて走つて曲がつていくより楽に早く通過できる。

座学はこれぐらいにして、あとは場数を踏んで、着地点を選び、走っても滑らない人になろう。

また、止まれる場所を把握しておくのも、怖くなくなる策となる。滑つてスピードが出ておけば、踏ん張れる場所を見つけておけば怖くない。泥に埋もれて頭だけ出ている石、突き出た木の根など、踏めば滑らないものを路面から見つけておこう。また、手でキャッチできる木の幹や枝なども、滑り止めとして使える。

・怖がらない走り!?!
滑ると怖いのは、思いがけず滑るからということが多い。このエリアなら滑つて当然! と思いつつ進めば、怖さも小さくなる。



シューズによって違うラグパターン



早稲峠トレイル大会開催中

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。今年のハセツネでも第二関門で焼肉。23時間オーバーで自己最長記録を更新しました。

今月の
プチ疑問!
➔

Q 岩場ではどう走る?

A 本格的な登山道では大きな岩の上を渡ることがある。岩の角がギザギザになっていると滑りにくいが、角が立っているのは普段使われていないからで、転がってきたばかりの浮き石だったり、足を着いたら落下する岩だったりして危険な場合も。人と同様で、みんなに信頼されている岩は角が丸くなっている。踏まれて丸くなった部分を探しながら着地しよう。また、土とは違い、踏み痕がないのでルートが分かりにくい。こんなときも角が丸いところを辿るのが、正解のことも。



2018年4月1日(予想)

来年のトレラン大会のご案内

ビギナーでも安心!

ハセツネ30K——ハセツネ本戦の優先エントリー権を争奪——

トレランレースで最高の注目度を誇るハセツネは、申し込みが5分で終了するほどの人気がある。そのレースに優先エントリー権を争奪するのがハセツネ30Kだ。男子は1000位以内、女子は100位以内なら、クリック合戦に参加することなくネットで申し込める。そのため、玉突き的にこのレースもエントリーが難しくなってきた。

会場・スタートは、秋川渓谷リバーティオ(旧五日市青少年旅行村)。駅から徒歩25分かかるの

で、その分余裕をもって出発しよう。ハセツネ本戦と違って出走前に必携装備品のチェックがある。2016年は男女の優勝者が共にレインウェアを携行しなかったために失格し、2位以下の順位が繰り上げられたので、優勝を目指さなくとも用意しておこう。

スタートは8時半で、10km先の登山道入り口で必ず渋滞が起きる。ここで順位がほぼ決まるので、速く走れる人はウォームアップをし序盤から最高速で走ろう。その年のコースによって状況が変わる

が、渋滞が解消するのに1時間以上かかることもある。

コースは全体的にトレイルよりも舗装路が多い印象だが、醍醐丸周辺はきつい上り下りで、トレイルレースのテクニックが試されるエリアとなっている。エントリー権が目当てでなくても、シーズン初めの足慣らしとして、場所的、距離的にも手ごろなレースだ。

新宿駅を発着点として
時間:電車で片道約1時間
予算:参加費1万円+往復1600円



風呂:瀬音の湯、阿伎留の四季
受付:当日の朝7~8時

memo 2017年は降雪と土砂崩れのために17kmに短縮された。

試走上の注意 距離は短いですが、歩いてしまうと、思いのほか時間がかかる。