

ビギナーでもそれっぽく！	トレイルランナー見栄講座
--------------	--------------

登山やマラソンからトレランに転向した人と違って、0から始めた人が上級者になるには時間がかかる。でも、ナンチャッテでもいい、それっぽく見えればいいのよ♥という人もいるだろう。そこで、今月は即席エキスパート養成講座だ。

■行動編

狭いトレイルで近くに人がいるときには、ペースを落としたいものだが、初心者の方は走りがちだ。すれ違うときは10mぐらい手前から歩行に変えて、ちゃんと目を見て挨拶しよう。息が切れていても「今日は寒いですねー」などと穏やかに語りかけると、ビギナーには見えない。10歩ぐらい離れたら再び全速力に切り替えて、上級トレイルランナーっぽい走りを見せたい。ただし、途中で歩きになるとカッコ悪いので、視界から消えるまでペースを落とすてはならない。

■SNS編

誤変換に顕著に表れる。「わかない」が「わ神流い」になったり、「五岳は得意です」などと入力したりするのは、トレイルランナーだけ!? 積極的に誤変換を入れるとウザいが、少なくとも初心者には見えなくなる。もちろん、抵抗なく読めたアナタもエキスパートです!

■言動編

・略称でレベルがわかる
慣れるに従って略称を使うよう

になるのは、どの世界でも一緒だ。

ザ・ノース・フェイスをTNF、さらにはノースと言ったり、ウルトラトレイル・デュ・モンブランのことをUTMB、さらに略してMBと言ったりするようになれば、中級者の域になる。

・ポイントって?

トレラン界では「ポイント」は幾つある? と聞かれた場合、ボンタやTポイントのことではない。レースを完走して付与されるポイントのことだ。

UTMBの参加資格である15ポイント前後が相場なので、別のポイントと間違えて「3万ポイント持ってます」と言つと、即座にビギナーと見抜かれること間違いなし。

・表現でわかる

谷を見ながら「沢が流れていますね」と言えば普通の人だが、「沢が突き上げてますね」と言うのが、登山経験がある人の表現だ。

同じように、風景から山名を探すときに「山座を同定する」と言うが、同定の部分を弱く発音すると、別の面でビギナーと思われるので注意しよう。

トレイル通信

第125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

トレイルランナーが作るバックパック inox



Agatha
容量/16ℓ 平均重量/235g
¥19,000(送料込)
※時期によって生産されるモデルが変わります。

トレランに限らず走る行為は他人の背中を見る時間が多く、バックパックは注目度一番の場所となる。そのバックが量販店向けのブランドだと「ビギナーかな?」、サロモンやレイドライトあたりだと「中級かな?」と思うことが多い。それがガレージブランドだとレア度が一気に高くなり、上級者にしか見えない!? はず。

最近は何枚のガレージブランドがトレラン用バックを作っているが、なかでも老舗なのがinoxランニングバックだ。今年で500

個目が出荷されている。

製作しているのはトレイルランナーの井上さんで、ほぼ毎日背負って走り回っているため、細かな不都合があればすぐ次の製品にフィードバックされるのが特徴だ。

大量生産品ではなく1人で作っている製品なので、おおよそ1カ月に1回ぐらいのペースで1ロット10個前後が売りに出され、不定期にフェイスブックで予告される。直販の早い者勝ちのシステムなので、欲しい人はサイトからの通知をオンにしておこう。

■ギア編

・使用感を出す

新品でピカピカなギアを使っていると、いかにもなビギナーに見えてしまう。思い切って使用感を出すのも、なんちゃってトレイルランナーのたしなみだ。GPSウォッチやカメラなどは、キズモノにしておくそれっぽい。金属製で表面が黒いものなら、カドをサンドペーパーで磨いて金属の地を出す并使用感が出る。シューズは普段履きに使用感を出して、繊維の伸びやインソールのヘタリを促し、足になじんでくるので実践的でもある。

・ウェアでアピール

トレイルレースの古い参加賞Tシャツが賞状を出しやすい。1回だけ開催されて伝説となったハコネ50Kや、富士登山競走のシャツがオスス。使用感を強調するあまり、ニオイまでも発散すると周りに迷惑なので、見た目だけにとどめるのが吉。

・レアなアイテムを選ぶ

グッズ類は、日本未発売モデルや限定モデルなどレアなものもいい。



富士登山競走の完走Tシャツも一目置かれる。デザインが良い年のものは一生モノ！



キーホルダーにぶら下げやすく、実用的でもあるコンパス

■街中編

・ファッションもそれらしく

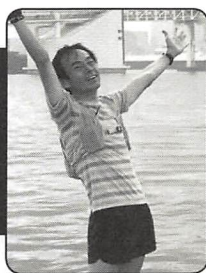
冬場ならアウトドアブランドのラインウェアをアウターにするなど、ライフスタイルにトレランを取り込んでおこう。渋い色で単色なら街なかにも溶け込み、突然の雨でも安心できる。もちろん高級なブランドだとツウっぽいので、一躍としてアクテリクスを奮発しておくのもいい。

アクセサリ類だと、キーホルダーにシルバのコンパスをぶら下げれば、分かる人にはその筋の人と思われるし、実際に街なかで迷ったときに役立つかも！

・駅の階段を軽やかに

スルスルと上ったり下ったりと、長い階段はトレイルランナーらしさを出すには格好の場となる。特に、エスカレーターと併設してある階段は人が少ない上、注目されやすい。上級者のマネっこをやって、一足飛びにビギナーを卒業しよう。

吉本 亮



2002年に富士登山競走に出るも8合目手前で失格。同年の初マラソンは福知山で4時間。11月は伊豆半島横断トレッキング、踊り子歩道をメインに、伊東まで探検してきました。

今月の
プチ疑問！
➔

Q ビギナーでも完走しやすいレースは？

A 参加者が殺到してすぐに満員になるメジャーなレースだと、短距離でも渋滞が起こって完走が難しいこともある。おすすめは本格的なレースと同時に開催される、ショート部の部だ。スリーピークスハケ岳やOSJ新城トレイルなど、ショートの部は完走を第一に考えられていることが多いので、完走率は100%に近い。最初のうちはそうしたレースに何度か出て、持ち物リストを充実させ、コンディショニングやレースペースなどに慣れておこう。

今月のトレイル温泉コースのご案内

トイレ充実、温泉至近の浅間嶺

浅間嶺は、トレイルレースが開催されない尾根にあるために知名度が低い、実は日本山岳耐久レース（ハセツネ）のコースの中心地だ。北には大岳山や御前山、南には生籐山や丸山がある。

最寄り駅はハセツネと同じく武蔵五日市駅。そこから数馬行きのバスに乗って本宿役場前で下車する。弘沢の滝入口が登山口に近いが、バスの本数が少ないし、500mの違いしかない、足慣らしに歩こう。まずは土坂峠を目指して舗装路を上っていくと、

立派なトイレが幾つか現れて、10数分で浅間嶺へのトレイルになる。1時間ほどで小学校の校庭と見まごう広場に到着するが、これが浅間尾根休憩所。東屋とベンチとトイレがある。山頂はさらに100mほど進んだところにあり、視界が開けて気持ちいい。

帰りは数馬を目指して下る。9月頃だとまたたびの実が落ちていたので、変わった果実酒を作りたいたら拾っておこう。焼酎に1年漬けておくと、わさびっぽい味の果実酒ができる。2時間弱で一般

道に出て、約1km上ると温泉センター数馬の湯に到着する。

温泉には広い休憩室や地元のお土産などが充実しているので、バスの時間までゆっくりできる。

きつい上りも危険性のあるところも一切ない楽チンコースなので、ビギナーはもちろん、インドア派の人も誘えるトレイルだ。



新宿駅を発着点として
時間：電車とバスで片道2時間弱
風呂：温泉センター 数馬の湯

予算：往復約3000円＋温泉820円

memo 温泉の割引クーポンがバスのパンフレットなどに付いていることが多い。