

第9回	トレイル通信	主催	検定

9月号だ！トレイル検定だ！今年のトレイル検定は、レース数の増加による難易度の上昇を抑えるべく、あえて基本に近い問題も入れ、正答率は6割と見た。ムダな雑学がハンパないが、今年で9回目の検定、はじまりはじまり。

### ●国語

■1. 次のトレイルに関する単語の読みを書きなさい。

- A 神流 ( )
- B 笛吹峠 ( )
- C 高麗駅 ( )
- D 忍野 ( )

■2. 以下の文はコースタイム（CT）の解説です。正しいものをA～D（またはE）から選びなさい。

コースタイムとは登山地図に表記されている所要時間で、登山道に沿って書かれていることが多い。条件としては「A 無装備、B 軽装備、C 標準装備、D 重装備」の、（A 20～30歳、B 30～40歳、C 40～50歳、D 50～60歳）の、（A 健脚な者、B アスリート、C 登山未経験者、D 登山経験者）による（A 無雪期、B 雨期、C 乾期、D 夏至、E 冬至）の所要時間で、休憩時間を（A 1時間に5分含む、B 1時間に10分含む、C 1時間に15分含む、D 含まない）場合の時間。

### ●算数

■コースタイムで8時間かかるところを80%で走る場合、かかる時間を算出しなさい。

### ●歴史

■以下は、トレイルレースが始まった年です。レース名をA～Fから選んで順に書きなさい。

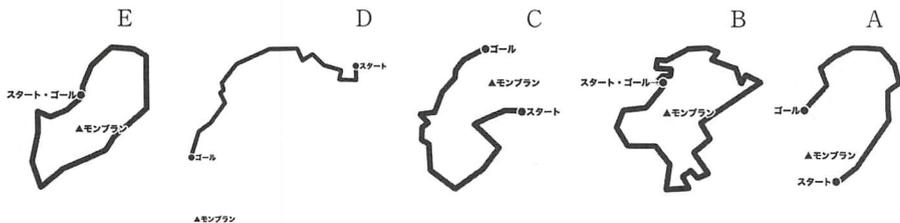
1948年、1975年、1993年、1998年、2003年

- A ウルトラトレイル・デュ・モンブラン（UTMB）
- B 日本山岳耐久レース（ハセツネ）
- C 富士登山競走
- D 北丹沢12時間山岳耐久レース
- E 大阪府チャレンジ登山

### ●地理

■次のA～Eのコースマップは、ウルトラトレイル・デュ・モンブランの各種目（PTL・UTMB・CCC・TDS・OCC）のもので

縮尺はそれぞれ違いますが、該当する種目を書きなさい。



### ●英語

■次の略語に対応するものをA～Eから選びなさい。

- 1. A E D
- 2. C P R
- 3. G P S
- 4. F K T
- 5. M S R

### ●雑学

■1～4の人物は誰か。A～Dから選んで順に書きなさい。

- 1. ハセツネ7時間1分の記録保持者
- 2. UTMBで唯一の日本人優勝者
- 3. 富士登山競走、ハセツネ、北丹沢で優勝
- 4. 富士登山競走で唯一2時間半を切った優勝者

### ●生活

■阿蘇ラウンドトレイル（ART）のレースの途中でやることはどれか。次のA～Dから選びなさい。

- A. 行動食のバナナやみかんの検疫を受ける。
- B. 中間地点にある神社でお祓い（はら）してもらう。
- C. 峠の前で健康チェックを受け、結果が悪いと出発不可。
- D. 途中の放牧地に入る前、石灰で足の裏を清める。

# トレイル通信

第132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

## [ 解答と解説 ]

### 雑学

- 1→D
- 2→C
- 3→A
- 4→B

D: この記録以来、誰が最初に6時間を切るのか? と話題になった。今年は、マラソン、100kmに続いて、トレイルでも大記録が更新される年になるか?

C: ウルトラランナーとしては知られているが、トレラン関係者には知る人が少なかったので、ゴール直前に「何の人でしたっけ?」とネット上でもざわついた。

A: 2005年に3つすべてに優勝し、トリブルクラウンといわれた。

B: 富士登山駅伝で常勝の滝ヶ原自衛隊に所属し、今もバーチャルレースで活躍中。

### 生活

D

B: 折り返し点の神社でお祓いをしてくれるのは、青梅高水山トレイルラン。

C: 健康チェックはUTMFで行われている。極度に疲れている人はいったん休憩の措置をとられる。

D: ARTは口蹄疫対策として、牧野の入り口に石灰が撒いてある。靴裏の消毒をして、石灰を踏んでから先に進む。

## 吉本 亮 (Profile)

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。富士登山競走の5合目関門を突破できるよう、早起きしてスピード練習をやり始めました。



1948年	富士登山競走
1975年	大阪府チャレンジ登山
1993年	日本山岳耐久レース (ハセツネ)
1998年	北丹沢12時間山岳耐久レース
1999年	青梅高水山トレイルラン
2003年	ウルトラトレイル・デュ・モンブラン (UTMB)
2007年	ハコネ50k (1回で中止)、新城トレイルレース
2009年	神流マウンテンラン&ウォーク、ハセツネ30k
2013年	スリーピークスハケ岳
2015年	奥三河パワートレイル、峨山道トレイルラン、比叡山国際
2017年	阿蘇ラウンドトレイル

### 地理

- A→CCC
- B→PTL
- C→TDS
- D→OCC
- E→UTMB

CCCはイタリアをスタートする高速コースで人気がある。PTLは毎年コースが変わり、マーキングなし。チーム戦で、ポイントなしでも出場できるが、150時間で350km前後と、この種目だけ他とは違う裏メニュー的な存在になっている。TDSは難コースなので、ツワなランナーに人気がある。OCCはビギナー向けの短距離レースだが、近年は出場するためにポイントが必要になった。UTMBはモンブランを1周する約160km。

### 英語

- 1→C
- 2→B
- 3→E
- 4→A
- 5→D

AEDは心停止のときに使う医療機器で、「Automated External Defibrillator」の略。CPRは心臓マッサージのことで、「Cardio Pulmonary Resuscitation」の略。GPSは、元はアメリカの衛星測位システムの名前だったが、ロシアなど他国のシステムもひびくためGPSと呼ばれることが多い。「Global Positioning System」の略。FKTは、モンブレイルに同名を記した商品があるようにトレラン界隈で使われている。「Fastest Known Time」の略。MSRは「Mountain Safety Research」の略語だが、TNF (ザ・ノース・フェイス) と違って略語を使うのが普通。

### 国語

1. A→かんな  
B→うずしきとうげ  
C→こまえき  
D→おしの

神流はトレラン大会が開かれる群馬の地名。笛吹峠はハセツネのコースにあり、峠だと「うずしき」だが、山梨県の市の名前だと「ふえふき」市と読む。高麗駅は埼玉にあり、秩父方面のトレイルにアクセスする際に使うこともある。忍野はトレラン大会が開かれたり、UTMFで通過したりと、トレイルとの関わりが深い。

2. C、C、D、A、D

つなげると、次のようになる。

(条件としては「標準装備の40~50歳の登山経験者による無雪期の所要時間で、休憩時間を含まない」場合の時間。)

コースタイムはおおよその算出に役立つが、場面によって倍率が変わってくる。林道の下りなど走れる箇所だと、歩きメインの登山者と速度の違いが大きく、短縮率も高い。一方、手をついて登る急斜面や岩場だと登山者と変わらなくなるので、短縮率は低くなる。コース全体の予想タイムを算出する場合、全行程の時間を合算して短縮率を掛けるより、山頂までは80%、山頂からの下りは60%の短縮率で出力して合算したほうが、精度の高い予測ができる。

### 算数

6時間24分

※ $8 \times 60 = 480$ 分  $480 \times 0.8 = 384$ 分

8時間×8割で6時間40分と答える人もたまにいるが、コースタイムは(時間)で書いてあるものを(分)に直して計算し、最後に(時間)に戻す。トレイルランナーだと、走れる装備で荷も軽いので7割ぐらいが相場だろう。ちなみに、ハセツネで最高タイムの7時間1分はコースタイムの約3割に当たる。

### 歴史

C、E、B、D、A

コースの後半がトレイルレースとなる富士登山競走がぶっちぎりで歴史があり、今年が71回目。ハセツネも古くからあるようで、四半世紀を過ぎたばかり。現在のトレイルレースの頂点(?)として存在感のあるUTMBが、実はこのなかで最も新しいレースだ。主要なレースの年表を付けておこう。