

ハセツネCUP	ビギナーもトップを総復習!
を	選手も

トレイルレースの長距離化や最速タイムの変遷など、時代にに応じてさまざまな話題が注目を集めるなかいつの時代にも人の口にはのぼるハセツネだ。6時間台に挑む人もレース初参加の人も、一緒にスタートする。幅広い層に人気のトレラン大会を楽しむコツを、筆者の経験を通じて紹介したい。

まずはおさらいから

正式名称は「日本山岳耐久レース（24時間以内）長谷川恒男CUP」で「ハセツネCUP」などと略されるが、「ハセツネ」で通用する。もともとハセツネとは登山家の長谷川恒男氏のことだが、トレラン業界ではレース名の略称として定着している。皇居といえば、本来は天皇の住居をいうが、ロードランナー界ではその周囲の5kmの走路と認識されるようなものだ。

コースは71・5km、高低差は4582mあり、制限時間は24時間。駅から近くて2日間楽しめるので、国内で注目度ナンバーワンとすれば、申し込み開始から5分で、定員に到達するのも納得できる。

試走から楽しもう!

首都圏からアクセスが容易なので、試走に行く人も多い。

速い人であれば、朝イチの電車で武蔵五日市駅まで行き、その日のうちに帰ってくることも可能だ。

完走狙いの人は、何回かに分割して試走するのがおすすめ。2回に分けるなら、武蔵五日市駅〜都民の森間のバスを利用して、前半と後半と

に分けて試走しよう。3回以上に分けて走るなら、利用するバス停は以下の通り

笹平（市道山から走る場合）

上川乗（浅間峠から走る場合）

温泉センター（西原峠から走る場合）

都民の森（鞘口峠から走る場合）

後半は電車が便利だ。大ダワから走る場合は奥多摩駅が近い。御岳神社は御岳駅に近い。コース中盤は変化が少ないところが多いので、一部をはいっていいだろう。

（コースへのアクセスマップ）



トレイル通信

第133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

今月の実践的アイデア

アドベンチャーグリーン——10回完走でもらえる緑色のメダル——



表面(右)の地が緑色。裏の金属製の銘板は、名前と番号が彫ってあり、一点物だ

同じ大会に何度か出場すると、特別なデザインのゼッケンで走れたり、表彰を受けたりすることがある。ハセツネにもその制度があり、「アドベンチャーグリーン」と「スーパーアドベンチャーグリーン」がある。

「アドベンチャーグリーン」は10回完走したランナーに贈られる。後日、特製の七宝焼メダルと賞状が後日送付されてくる。普通のメダルと違って、地色が緑のメダルは珍しい（写真は白黒のため分かりにくい、表面は地が緑

色）。また、男子は、大会本部が入る五日市会館を更衣室として使える特典がつく。20回完走すると「スーパーアドベンチャーグリーン」になり、エントリー優先権が付いてくるので、クリック合戦に参加しなくて済む。

25回までで、アドベンチャーグリーンが309人、スーパーアドベンチャーグリーンが28人、授与されている。もうハセツネを卒業しようかなと思っている人に「もうちょっと走ってみよう」と思わせる、うれしいシステムだ。

夜を楽しもう!

ハセツネCUPには夜のパートがある。そのため、ライトを使って走る練習として、ナイトランを楽しむ試走をやっておきたい。

とはいえ、朝から走って夜に終える予定だと、トラブルがあった際に終電を逃すリスクがあるし、ナイトランに突入する頃には、疲労で集中力が切れている恐れもある。そこでおすすめが、終電で現地に行つてスタートし、元気なうちに夜を体験するプランだ。この場合、ゴール地点を温泉にしておくと、朝風呂に入れるし、空いた電車で帰宅できる。

足元の対策

ママが得意な人は、人一倍対策を。シューズの中で足が動かないように、インソールで対応したり、靴紐の締め方を工夫したりしよう。また、ママが得意なときには、ワセリンを塗ったり靴下をはき直したりして、すぐに対応したい。痛くなってからでは遅過ぎる上に、余計に時間がかかってしまうので、足のトラブルを感じたら即実行だ。

水は多めが吉!

大会要項には、必要装備品に水2ℓ以上とあるが、2ℓでは足りないことが多い。普段走る際に、1時間でもCC飲むか、おおよその量を算出しよう。また、ハイドレーションなどのほかに、小さなボトルで水を用意しておく、水が切れた場合に予備として使えるほか、傷を洗ったり患部を冷やしたりもできる。

第2関門の月夜見第2駐車場では、

水かスポーツドリンクの補給ができる。だが、到着が遅いと、水しかない場合もあるので、好みのスポーツドリンクのパウダーを用意しておくとい。意外かもしれないが、粉末のコーヒーもおすすめ。苦味で、シヤキツと気分をリフレッシュして、再スタートできる。

レース中の食料

補給食は「エナジージェルを1時間に〇個で、計●個用意」などと計画を立てる人もいるが、途中で胃が受け付けなくなる場合もある。長時間走る日に、食べてみて良かったものの悪かったもの、また、消費量を記録しておくに役立つ。意外に、柿の種やポテトチップスのように硬くて塩気のあるものを食べたくなることもあるし、水分と一緒に食べるとおなかも満たされる。

ウェアリング

昼はTシャツ1枚で過ごせるものの、夜は約5℃まで下がるし、最高地点の三頭山山頂では0℃を記録することもある。薄手のレインウェアをウインドブレーカー代わりに携帯しておく、寒さにも雨にも安心だ。余裕があれば、ウェアはもう1点用意したい。ゴールはたくさん人が待つ晴れ舞台。ラスト200mの曲がり角で写真用に替えて、SNSなどのプロフィールに使いたくなる笑顔でフィニッシュしよう。

Q 距離はどうやって測っているの?

A

ロードメジャー、ウォーキングメジャーなどと商品名はいろいろだが、通称「コロコロ」と呼ばれる手押しの計測器で71.5kmを測っている。トレイルだけに、倒木があったり岩に阻まれていたりして、通る場所が変わることがあるが、それに応じて選手が通りそうな適切なルートを選択し、コロコロを転がす。階段や岩場は着地点に沿ってロープを置いて、その移動距離を測っている。GPSで大雑把に算出しているトレイルレースが多いなか、ハセツネは選手目線を大切にしている。

今月の
プチ疑問!
➔

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。今年の富士登山競走は5合目で失格。山頂コース参加権だけを3年分もらってきました。



2017年10月7~8日

今月のトレラン大会のご案内

第26回 ハセツネCUP

ハセツネをその日の行動目線で紹介しよう。最寄り駅の武蔵五日市駅は、運転間隔が広いので余裕をもって受付へ。エキスポは、出店が充実しているので、忘れ物があったとしても問題ないし、掘り出し物があることも。たまに先着順で試供品を配っているの、気になる人は告知をチェックしよう。着替えなどは体育館で行うが、10時の時点で足の踏み場もないほど。仲間に場所取りをしてもらおうか、荷物を置くだけと思っておいたほうが無難だ。開会式は運動場で開

かれ、タイム順に並ぶ。遅い人がとんでもない前のほうに並ぶと、後々ネットで晒されるので想定タイム内の場所に陣取ろう。

スタートからしばらくは舗装路が続くが、ビギナーなら抑えてスロースタート。ここで無理して数分縮めても、後々、数十分の遅れにつながる人が多い。午後6時を過ぎる頃にはナイトランになるが、ライト類は手近なところに配置し、スベアの電池も暗がり交換できるように練習しておく慌てないですむ。もちろん一晩使え

るライトを選びたいが、万一の事態も考えておくと安心だ。

第二関門で1.5ℓの水分がもらえるが、ハイドレーションだと慣れていないと時間がかかる。スマートに注入する練習もしておこう。そういった走力以外の様々なスキルを身につけるのも、ハセツネ出場の副産物として楽しみたい。

東京駅を発着点として
アクセス: 電車で片道約1時間半
予算総額: 参加費1万5000円+往復1840円
受け付け: 当日の10~12時
風呂: 阿佐留の四季へ無料バスあり(深夜)

