

さ	ら	に	長	い	ト	レ	イル	を	
楽	し	く	走	る	に	は	?		の
								巻	

フルマラソンは42.195kmだけれど、トレイルは30km、50kmのレースは当たり前。時代はロング化の傾向にあり、100km、160km、350kmなど距離はさまざまだ。そこで今月は、さらに長いトレイルを楽しく走りたい！という人へのトラブル対策集だ。

**マメ対策**  
 マラソンは、レース中の気温、天気、高度がほぼ一定で、舗装路を走る。しかし、ロングトレイルの場合はコンディションの変化が激しいので、万全の対策を立てておくのが、楽しく走るための大前提だ。

**突き上げ対策**  
 岩や木の根が多い所は、路面からの突き上げが激しい。平坦な所を選んで着地したり、足の裏に非伸縮性テープを貼ったりして対処しよう。トレランシューズはソールに硬い板が入っているが、それでも痛いなら厚底シューズを試してみよう。

**眠気対策**  
 夜になると、ただでさえ眠くなるが、静かで暗くて単調な路面が続くとおさらだ。カフェインを取ったり、ガムを噛んだりして、脳に刺激を与えておこう。また、海外のレー

スなら、あえて時差ボケを解消しな  
 いまま出場するという手もある。

**エネルギー対策**

おなががすかなくても、定期的に食べて燃料切れを防ぎたい。しかし、ジェル系の甘くて歯応えのないものばかりを取っているうちに、胃が固形物を受け付けなくなってしまうこともある。ポテトチップスや柿の種など、しょっぱい系で歯応えがあり、おなかの中で膨れるスナックがおすすめだ。

**ベルトの擦れ対策**

重いバックパックを長時間背負うと、ベルトの当たる部分の肌に擦過傷がでやすい。広くてパッドが厚めのベルトが痛みを軽減できる。肌のほうは擦れそうな部分に、あらかじめテーピングテープを貼って予防しよう。この場合は、安価な非伸縮性テープで十分だ。

**股擦れなどの対策**

股や脇が擦れて痛くなる人は、肌  
 にワセリンを塗る、肌に着着するアンダーを使う、テーピングテープを貼る、などの予防策でほとんど解決できる。練習中に擦れた痕があった

# トレイル通信

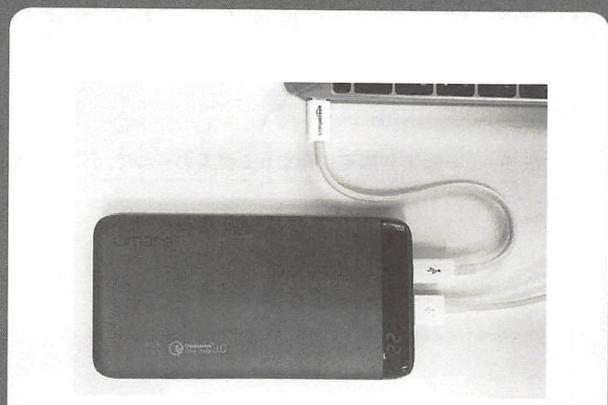
第137回

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

電源問題を解決する大容量バッテリー——Omars USB-Cモバイルバッテリー——



2780円

トレランでは、スマホ、GPSウォッチ、ヘッドライト、ハンディGPS、デジカメなど、とくに電気製品を多く使う。デジカメやハンディGPSはスマホで代用できるけれども、スマホの電気消費量が大きくなるので、電池切れが早くなる。そうしたトラブルを回避するためにも、大容量のUSB電源を用意しておきたい。

今回紹介するのはOmarsのモバイルバッテリー10000mAhだ。USBの出力端子は2つあり、同時に2つの機器に充電できる。

また、USB-C端子はPD（パワーデリバリー）対応なので、マックブックなどに充電することも可能だ。電源の残容量は3～5段階のランプではなく、0～100の数字で示されるために、ほぼ正確に状態がつかめる。

細かいことだが、本体の角が丸いので、走っているうちにバックの薄い生地を傷めてしまうことも少なくて助かる。

電池切れの仲間にサッと貸せるぐらいの大容量電源を用意して、余裕の長距離トレランを！

(右)長距離レース出走直前、鎖骨や腰など、肌が擦れる箇所にテープを貼った  
(左)ライトは、光が広範囲に広がるほうが使いやすい



手前のポケットは甘いもの、2番目のポケットは電池などと、入れる場所を決めておく。時間のロスや探すストレスを軽減できる上に、

**暗やみ対策**

12時間を超えると、GPSウォッチの電池残量が気になってくる。稼働時間は、実際にはカタログ表記より短い場合が多いので、何時間ものか、充電に何時間かかるのかなど把握しておきたい。精度が落ちる長時間モードにしたり、USB電源で継ぎ足し充電したりして乗り切ろう。

**電源対策**

ら記録しておく、本番の対策箇所として予防策が立てやすい。

忘れ物も少なくなる。またライトの電池も、目を閉じて電池交換をする練習をしておく。心強い。

**メンタル対策**

危険でない程度に気をそらしておくと、あつという間に距離を稼げてしまう。周りのランナーと世間話をしながら走るのも有効だ。「次はどこを走る?」「その靴どう?」などと、手当たり次第に話しかける人もいるくらいだ。音楽も有効で、元気が出るプレイリストを用意する人もいる。逆に、すべての曲をシャッフルして走ると、ロックの次に英会話が流れるなどと、意外な組み合わせで頭が冴えることも!?

**新しいものを試す**

新兵器投入! とばかりに食べ物からシューズまで新製品を取り入れるとトラブルの元になる。いつもと同じ味が落ち着くし、パックやシューズも、新品は違和感に悩まされがちなので、いきなりの投入は控えた

**どんな練習がいい?**

長距離だとレース中に夜は必ず訪れる。なので、夜に走る練習もしておこう。お薦めは、夜スタートして朝イチで温泉に入るプラン。これだとライト(明るさ、広さ、電池の交換時期)、レスト(仮眠、疲労感、空腹感、孤独感)など、たくさん課題を試すことができる。



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。12月2日は港区ハーブマラソン。トレランの認知度が高まったから「トレラン頑張れー!」との応援も。

**今月のプチ疑問!**

**Q レースと同じ距離の練習も必要?**

**A** 350kmレースに出場するために、練習で350kmを走るのは非現実的過ぎる。フルマラソンでさえ30km練習で十分という人もいるくらいなので、要点を押さえた練習にすれば、もっと長い距離にも対応することはできるだろう。どちらかといえば、長丁場に対応する装備のチェックや、疲れていても抵抗のない飲食物の選定などに時間をかけてみよう。あとは、無理をしないローインパクトな走り続けられれば、時間とともに距離を稼げる。



ビギナーでも安心!

今月のトレイルコース

青梅丘陵ハイキングコース — 春のトレラン大会の舞台 —

なだらかなトレイルで分かりやすいルート。駅チカで、温泉まで走って行ける。そんないいところのコースが青梅丘陵だ。スタートはレトロな昭和の町を再現している青梅駅。駅前にはコンビニもお弁当屋さんもあるので、食料補給もできる。駅からは、青梅丘陵ハイキングコースへの案内板を頼りに向かえば、上りだけ数100mでトレイルに到着する。あとはトレイルを一本道で高水山へ。途中にはお弁当を食べるのにぴったりな東屋がいくつかある。

時間があまりなければ雷電山への折り返しコースにしてもいいし、すぐ帰りたくなったら、南下すると青梅線の駅があるので安心だ。たまに展望が開けて街並みが見えるビュースポットがあるので、休憩がてら眺めよう。水場がなくて、トイレも途中には2カ所しかないことさえ頭に入れておけば、快適なトレイルだ。復路は、青梅駅からさらに東へ、クールダウン代わりに走ろう。東青梅駅近くには、トレランブランドinoxを日本で唯一扱う「佐藤

スポーツ」があり、もう1駅走ると温泉がある河辺駅に到着する。河辺温泉「梅の湯」はビルの屋上が温泉になっているため、夜空を見上げながらの露天風呂は特に気持ちいい。温泉から駅まで5分もかからないので、湯冷めせず帰れる。アクセス、難易度、温泉、どれも良好で、ビギナーを連れて行きたいトレイルだ。東京駅を発着点として 時間: 電車で片道約1時間半 予算: 往復約2000円 風呂: 河辺温泉「梅の湯」



memo JR青梅線の青梅~奥多摩間の新愛称は「東京アドベンチャーライン」。車内外にデザインを施した電車も走っている。