

# TRAILRUN

トレイルランニングをこよなく愛する人たちに贈るディープな情報

143回

AUGUST

## トレイル通信

文/吉本 亮

### 1000円ショップで大人買い!? トレラングッズの購入ガイド

安く便利なお店にトレラングッズもあり!?  
走行中に使えるもの、素材として部分的に活用できるものなど、  
アイデア次第ではスポーツ用品店に。今回は「あれば買っちゃえ!」  
1000円ショップでトレラングッズをお買い物」の巻だ。

1000円ショップには、さすがにバックやシューズなどはなく、消耗品や小物が主となるが、専門の店だとそれなりの値段のものもあるので、納得すれば買いた。

#### 【走る系】

●**テーピングテープ**  
派手な色はないが、大会規則などで携行しなければならぬ場合に便利。少しだけ携行するのに、初めから短いものはピッタリだ。

●**コップ**  
軽くて携行しやすいものがたくさんある。さらに軽さと値段を求めらるなら、太いペットボトルの底を切り取りコップとして使う手も

●**サバイバルシート**  
レジャーシートとして使える厚手のものから、登山店に置いてあるものと同じ品質のものまである

●**ザックカバー**  
シャワーキャップを大型化したようなザックカバーを、ちらほら見かけるようになってきた。まだレアな商品なので、見つけたら買いた。

●**防寒用の手袋・アームカバー**  
冬場用のモコモコ系は1000円ショップの得意とするといい。暖かくて軽量だし、探せばファッショナブルなものも見つかる。

●**防水テープ**  
ケガをしたとき、傷口を水で洗

って防水テープを貼れば、汚れても平気だし、治るのも早い。

●**磁気治療用貼り替えシール**  
乳首の擦れ対策に、ニブレスの代替品として。ちようどいい大きさにあらかじめカットされているので便利だ。

●**ボトル**  
登山用の本格的で丈夫なボトルと、ほぼ同じ材質と質感をもつものもあるから侮れない。

●**雨合羽**  
超軽量から重量級まであり、一時しのぎなものばかりだが、その分スカスカなだけに通気性は良い。生死を分けるほどの場合には使えないが、そうした状況は避けたい。生分けるほどの場合には使えないが、そうした状況は避けたい。生分けるほどの場合には使えないが、そうした状況は避けたい。

●**大型ゴミ袋**  
防水、防寒、ビバーク、運搬、グランドシートなど多目的に使えるので、1袋は持っておきたい。

●**デジカメケース**  
ベルトなどに通して使うポケットタイプが主流だが、バックなどの使い勝手がいい場所に縫い付けたい。

●**ガジェット系**  
心拍計のベルト、腕時計、小型ライト、ハンディGPSなど、

電池を使う機器がトレイルでは多い。単3乾電池にせよ、ボタン電池にせよ、性能は一流メーカーとほぼ同等。本番直前になって電池切れ...という悲劇に遭わないために、気前よくスペアも大人買いしておこう。

●**ライト**  
大会規定でライトを2つ携行しなければならぬときに、キーホルダーに付ける超小型ライトが便利。ガチ用ではない。検査突破専用。のライトと割り切って、用意する場合に。

●**チャック付きポリ袋**  
電池、薬、小銭、カードなど、小分けにしたいものや、濡らしたくないものを入れよう。薄手のものだと底が抜けやすいので、厚手のものがあれば、そちらを買っておくとベター。

●**USBモバイルバッテリー**  
高価格帯の300円だとしても、小型で軽いので、万一のお守りとして持っておくのにピッタリ。

●**テールブルクロス**  
休憩時やご飯のときにテーブルや石にかけたり、レジャーシート代わりに敷いたり、使い方はいろいろある。ビバーク時にはくまることもできる。

●**キラキラのモール**  
キラキラ光るので、応援ボードに貼ったり、エイドの装飾に使ったりと、目立たせられる。そのほかマラソンのスペシャルドリンクのボトルの取っ手に巻いておくとも

●**素材とシフト**  
洗濯ネットはメッシュ素材としてバックに使える。靴下を短く切ったランパンの内側に縫い付ければ、ポケットが出来上がる。商品が完成品ではなく素材として見ること、お店の使い方も変わってくる。

1000円ショップをトレラン目線で見ると、活用できそうなグッズを発見して買い物上手になろう!



カラビナも山岳用ではないけれど便利に使える

●**安眠セット**  
テント泊や遠征時用に、耳栓とアイマスクを用意しよう。翌日のパフォーマンスにも好影響だ。

●**コンセント変換アダプタ**  
海外で必要となるが、慌てて空港で買うと高いし、無駄に高機能で高価なアダプタしか置いていない場合が多い。

●**S字フック**  
バスや電車、小屋の寝床などで、物を掛ける際に重宝する。持っているのと旅慣れた人に見える。

●**両面ファスナー**  
必要な長さで切って使えるマジックテープは、長いまみりしてバックの上から巻けば、中身の揺れ対策になる。また、ウインドブレーカーも巻き込めば、バンジーケーブル代わりになる。

●**素材とシフト**  
洗濯ネットはメッシュ素材としてバックに使える。靴下を短く切ったランパンの内側に縫い付ければ、ポケットが出来上がる。商品が完成品ではなく素材として見ること、お店の使い方も変わってくる。

1000円ショップをトレラン目線で見ると、活用できそうなグッズを発見して買い物上手になろう!

## 富士吉田口からの富士山

### 富士登山競走を楽に走るためのアドバイス

トレイルランナーがロードランナーと対決する(!?), 年に1度のイベントが富士登山競走山頂コースだ。試走をしないと完走が難しいので、練習プランを紹介しよう。直前練習なら五合目までバスで上がって山頂を往復すると、悪路対策と高度順応ができて効率が良い。しかし、五合目までのロード走後のトレイルは別格のつらさがある。全行程を1度はこなしてみよう。

スタートは富士吉田市役所。唯一の下り坂である市街地を抜けて左折すると富士山頂が見える。4時間半後にはあの場所に立つ! と自分を奮い立たせながら走る。浅間神社からは応援する人も減り、スタート時の勢いもなくなるから、ここが踏ん張りどころだ。

舗装路は約11km地点の馬返しで終わり、粘土質のトレイルが始まる。ときおりコース中央に4畳ぐらいの土砂溜まりがあるので、左右に分かれて走る。少しでも余裕があれば、真ん中を突っ切って4~5人追い抜こう。

五合目から先の路面は砂礫に変わる。蹴ると砂をえぐってしまうため、重心移動を意識した動きで前に進む必要がある。試走に行けないなら砂浜や砂場を走り、足が埋まって走りにくい感覚に慣れておくと気が楽だ。

六合目からは岩場も出てくるので、顔を上げて渋滞を避けて進もう。ゴールまでいくつか鳥居や標識があるので、目印として通過時間を記録しておく、本番時の目安になる。



#### ACCESS

東京駅を発着点として  
時間: 富士急行・富士山駅まで  
バスで片道約2時間半  
予算: 往復4000円

MEMO トレイルだけを走りたいなら、富士山駅から馬返しまでのバスに乗る手もあり。



#### →今月のプチ疑問!

100円ショップにはどんなお店があるの?

Q

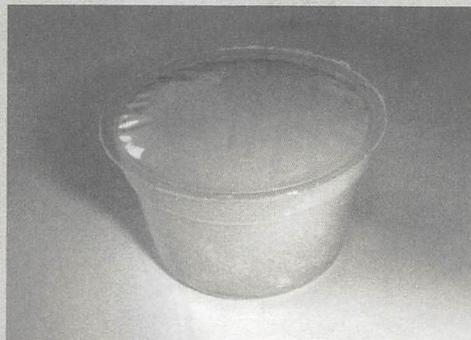
A

日本ではザ・ダイソー、セリア、キャンドゥをよく見かける。このなかで、ちょっとおシャレっぽい路線がセリアで、インスタ映えそうなアイテムが豊富にある。また、ローソンストア100も生鮮品を扱っているが、100円ショップに入れていだろう。もちろん海外でも似たようなシステムのお店があり、1ドルや99セント、1ユーロといった統一価格になっている。日本と違う商品構成でお国柄が出るので、旅行中に見つけたら寄ってみると面白いだろう。

#### 今月のお気に入り

### 100円の固形燃料

#### 安価で身近だけど、実は優秀な火器

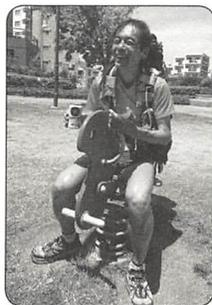


実際は3~4つの個包装となっている。  
108円

長距離のトレイルレースに参加する場合、コンロなどの火器が必携品となっている場合が多い。実際に使うなら小型のガスが長時間使えて火力も強いが、大きくて重いのが難点。アルコールストーブも、バーナー部に燃料を入れるためにそこそこの大きさとなる。そこでイチ押しなのが、100円ショップにある固形燃料だ。

中身は固形アルコール。アウトドアショップでは海外の製品をよく見かけるが、高い上に臭くてススが付くことが多い。100円ショップの固形燃料は屋内などで使われるだけあって、においもススもほぼなし。1つ20~25gあり、お米が1合炊ける程度の火力がある。

鍋やカップを据えるためのゴトクは必要だが、アルミ缶を輪切りにして使うのもいいし、超軽量の既成品もある。うまく使うコツは無風状態で使えるよう、防風対策をたてること。初期投資100円で、扱いも簡単、超小型の固形燃料でトレイルクッキングにも挑戦してみよう。



#### 吉本 亮

よしもと・まこと

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。ゴールデンウィークは兵庫県縦断のスピードハイク。スタートから歩きましたが、ピリは免れました。