

# TRAIL RUN

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

152回

MAY

## トレイル通信

文/吉本 亮

### 出会いがいつばい、見せ場もいつばい!? トレラン交流の深め方の巻

トレランは男女別の表彰があるものの、特に男女の分け隔てがないスポーツだ。また、計画からアフターまで交流を深めるきっかけはいくつもあるし、パーソナリティーが見え隠れする瞬間も数多い。だからこそ、カップルが成立しやすい傾向もある。交流が深まる要因や、実践法を考察していこう。

#### 走力は二の次で楽しめる!

トレランの良いところは、どこだろう。まず、走るのほちゃつと苦手だけれど、「山は好き」という人もいれば、「温泉が好き」という人もいれる。トレランの楽しみはランだけではないので、ピクニック寄りだったり温泉をメインにしたりと、柔軟な計画でどの方向にも楽しめるのが良いところだ。

また、走力が足りない場合、荷物を速い人に預けるとほぼ同じペースで走れるし、速い人は荷物を持つと負荷がかかり、遅くても練習になる。といったウインウインの関係が築けるのが良い。

#### いざというときに力を発揮

普通に走るだけで終わらないことが多いのが、トレランだ。仲間がケガをしたら、ファーストエイドキットを出して手際よく処置をしたり、道に迷ったときにGPSを取り出している確かな判断で復帰したりと、能力を発揮する機会はいくつもある。正しい道に戻るために崖を直登することもあるが、成功すれば的確な判断力とワールドさが伝わり、周囲から「頼もしい」との評価も得られる。

また悪天候の予兆、崩れそうな登山道、道迷いなど、ちよつとした恐怖が多々発生する。そんな不安を強く感じる場所に一緒にいると、恋愛感情が生まれやすいという「吊り橋効果」が発生する。そうした、日常では発生しにくいシチュエーションが起こりやすいのも、カップル成立が多い理由の一つだろう。

また悪天候の予兆、崩れそうな登山道、道迷いなど、ちよつとした恐怖が多々発生する。そんな不安を強く感じる場所に一緒にいると、恋愛感情が生まれやすいという「吊り橋効果」が発生する。そうした、日常では発生しにくいシチュエーションが起こりやすいのも、カップル成立が多い理由の一つだろう。

#### 調理用具の扱い方がうまければ:

火力が強いガソリンバーナーは、着火に慣れていないと火柱を上げてしまう。扱いにくくて敬遠されるが、慣れた手つきで使いこなすと1段上の人に見られる。さらに、使うナイフがオシヤレな上に使い方が上手だったりすれば、好感度も上がる。普段は披露できない技を発揮できるのも、山メシならではの。

#### 第一印象は控えめに

では、トレラン交流で好感度を高める、ちよつとしたコツも伝授しよう。まずは格好だが、山だからといって、登山靴を履いてきたり、俊足をアピールしたいがためにキリアン・ジョルネ風なキメキメのウェアで現れたりして、目立

とうとする必要はない。街着として定着しているアウトドアブランドのジャケットを羽織っていれば、周囲とも自然になじみやすい。色使いも基本コーデの3色以内を抑えたい。

参加賞でもらう大会Tシャツは微妙なものが多く、UTMBなど話題性のあるものを、さり気なく下に着る程度にしておこう。

#### クーポンは控えめに

バスやケーブルカーが電車のチケットと一緒に周遊券だと、安くあがるし手間も省けて便利だ。また、ハイキングマップの端には温泉の割引クーポンが付いていることも多い。しっかりとさんと思われ、頻繁に使うと若干面倒臭い人とも思われることもあるので、効果的な場面でするようにしよう。

#### においへのケアも

きつい坂を上って「ハア、ハア」と息が上がったりするので、ブレスケアにも気を使おう。マウスウォッシュ系もいけれど、のど飴やガムであれば、お裾分けもできるので仲間もうれしい。

またレインウェアやザックはにおいがつきやすいので、定番となっているオスバンにつけ込んで無臭にしておこう。ウェアは、石鹸や柔軟剤の香りが何かの拍子にフワッと香る程度なら好印象だ。

#### 温泉のピフォアアフター

ランのアフターとなる温泉は、お色直しの見せどころ。ピフォア

#### いろいろある見せ場 & 観察ポイント

- 星の名前を知っている
- ロマンチスト!
- 重装備なのに速い
- 体力すごそう!
- 花やキノコの名前が分かる
- 歩く百科事典!
- 疲れを案じてくれる
- よく気が付きそう!

etc.

ではストイックに見えたのに、アフターではエレガントな人に変身するのも楽しい。そのためにも、きちんとドライヤーを用意して髪を整え、ガレージブランド系のシャツに着替えるなど、分かる人には分かるオシヤレで、1段上の人になろう。

#### クリールも持っていこう!

アフターを楽しむときにも「ランニングマガジン・クリール」は大活躍だ。各自がスマホなどを持って、雑誌は1カ所に集中するので皆でワイワイできる。次はハーフマラソンに出たい! と聞いたら、巻末のレースカレンダーを見て手頃な大会をプッシュ...などと、アフターで重宝するから手放せない。

◎

というように、トレランは見せ場・観察ポイントが多いだけに、普段は見られないその人の魅力にも気付きやすいスポーツ。また共通した体験ができるため、自然とカップルも成立しやすい。気になる人がいれば、誘ってみるのいいかも!?

## 隅田川テラス

### 多方面へのアクセスが魅力のロングコース

いきなり、誰かを山に誘うのはちょっとハードルが高くないか? と思うなら、長距離を楽しみながら走るコースでトレランの地足をつくる作戦にしよう。途中においしいカフェや甘味処があり、シャワー施設やアフターの店が選べる都合のいいコースなら、隅田川テラスがお勧めだ。ここは28kmの区間が整備されており、河口に近い部分は両岸を走らせて変化も多い。自転車も来ないので安心だし、多くの個性的な橋がライトアップされるので、夜のビュースポットにもなっている。何か所か一般道を走る区間があるものの信号はなく、「堤防を上って下って一般道に出て再び戻る」のは、単調になりがちな川べりランとは一線を画す。近くに荒川サイクリ

ングロードもあるが、あちらは道幅が広いものの景色が単調で、自転車も走っているために気が抜けないことが多い。

佃島の北端にはハリ広場という不思議な公園があり、名前通りの異国的な雰囲気を感じられる。またその周辺は岩がゴロゴロと積み重ねてあるので、走るスピードで岩場をクリアしようとすると、トレランの練習にもなる。

川沿いにはいくつも銭湯やシャワー施設があるので、ゴールのバリエーションも豊富だ。月島だと、もんじゃストリートの中に銭湯があるためにイベントをつくりやすい。都内在住の人だけでなく、観光ついでにマラニックも楽しみたい人にも勧めやすいコースだ。



#### ACCESS

東京駅を発着点として  
時間: アップがてら15分で到着  
風呂: 浅草、月島、皇居など  
名所: スカイツリー、豊洲ぐるり公園、  
レインボーブリッジなど

MEMO 水門や川で途切れる箇所もあるので、付近に設置してある地図で確認しながら走ろう。



#### →今月のプチ疑問!

#### 山の婚活パーティーってどんなの?

Q

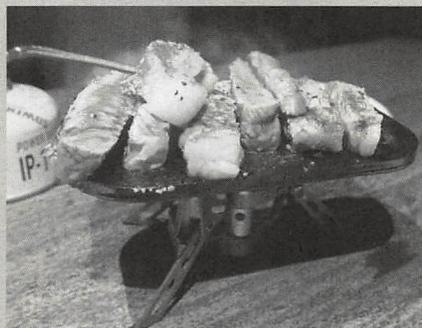
A

例えば高尾山の山コンだと、予約制で、料金は男子が女子の倍以上、高いところでは男子1万円のところもある。街ナカの格好で来る人もいれば、ガッチガチの登山スタイルで参加する人もいて、この時点でパーソナリティーが伝わってくる。男女それぞれが1列になって2列のペアでスタートし、休憩のたびに、列をずらして別の人とペアになる。アウトドア好きなパートナーを見つめたいなら、こうしたイベントに出るのもアリだろう。

#### 今月のお気に入り

### シラモトテッパン

重さなんて気にしない!  
豪快に焼いて  
周りに差をつけよう!



A6サイズに近い、メスティンTR210の大きさだと約620g、2300円。サイズと形状は各種あるので、フェイスブックで確認して注文しよう。

できるだけ装備品は軽くしたいと、マトリョーシカみたいに組み合わせる軽量なクッカーで、ちまちまと調理する人は多い。しかし、せっかくなのだから、厚い鉄板で焦げても気にせず豪快に焼くのを楽しみたい。普通のクッカーだと取っ手や縁の厚みでかさばってしまうところ、底の鉄板だけで焼き物専用となるクッカーが、シラモトテッパンだ。

素材は鉄で、厚みは6mmあるので、iPhone SEサイズだと重さは330gになる。重厚だが縁がないために、バックパックのハンドル用スロットにスルッと収まるのが強み。薄手で軽量なアルミと違って熱くなるのに時間がかかるが、一度熱くなったら蓄えた熱量で豪快に焼き物を楽しめる。既成品としてはiPhone SEサイズからA4サイズまで用意されているが、受注生産に近いので好きな大きさで作れる。また鉄板はゴトクの上で滑りやすいが、溝が入ってズレないモデルもある。日頃から焼き方を練習しておき、手際の良いクッキングで、おいしい焼き物をみんなにも振る舞おう。



#### 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。2月の玉名いでんマラソンは中止でしたが、約20人の有志と幻の第1回を走りました(81ページ参照)。