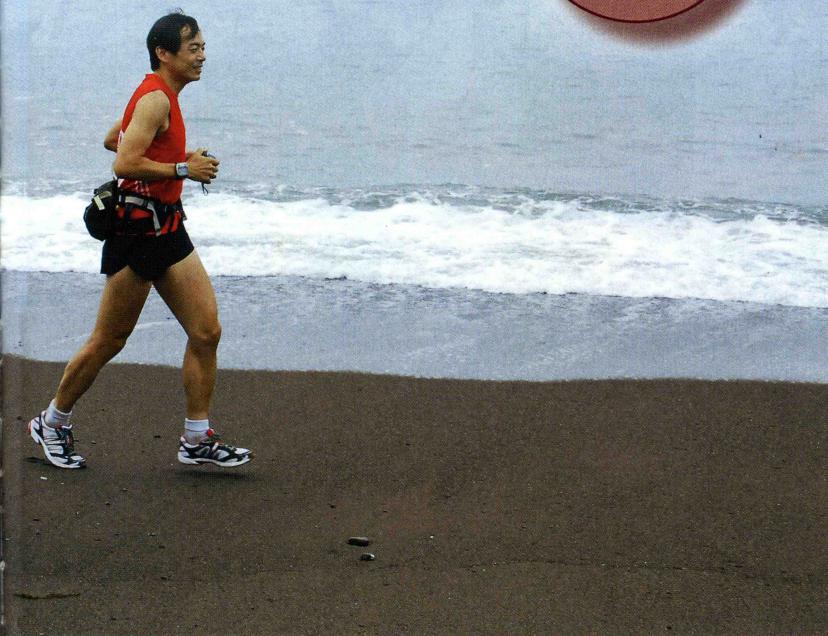


マラニク



持久力をアップさせるには、長い距離を練習で走ったほうがいい——。頭では理解しているけれど、いざやろうとするとその距離に臆するものです。それが暑さの厳しい夏ならなおさら。だったら、楽しんで小旅行ランをしてみませんか？

監修／吉本亮 撮影／石橋英生

A Q マラニクって何？

歩きも交えて楽しく長い距離を走ります。

マラニクとは、マラソンとピクニックを合わせた言葉です。ただ走るのではなく、歩きを交えて観光や食事を楽しみながら走るといふのです。トレイーニングのストイックな要素が薄いことが特徴で、楽しむことが前面に押し出された走り方だといえます。

距離の定義はありませんが、30km以上、時間にすれば5時間以上が一般的です。マラソンほどの数はないものの、全国でレースも開催されて

おり、大抵の場合はフルマラソンよりも長い距離が設定されています。

ピクニックの要素が入っているので、山や林などの不整地を主に走るトレイルランニングと混同しがちですが、マラニクは不整地だけを走るとは限りません。路面の種類は関係なく、不整地であっても、ロードであっても、観光などを楽しむことが主目的ならば、マラニクの部類に入ります。いうならば走りと歩きによる小旅行がマラニクなのです。

A Q 何を持ってばいいの？

現金やスイカなどの電子マネーはマスト。荷物が多ければ、リュックかポーチを。



安全ピン

擦れる箇所のウエアを留めるときに使う

テープ

ウエアが擦れたときにめくって留めたり、靴ずれ箇所に貼ったりする

お金

重い財布はNG。小さい箱かファスナー付き袋に入れるとよい

カメラ

記念撮影も気分転換に。小旅行を記録して仲間に渡そう

地図

コンビニエンスストアの位置を書き込んでおくと便利

携帯電話

連絡用に。水に弱いので、ビニール袋に入れるごとを忘れずに

食べ物や飲み物がどこででも買えるように、現金や電子マネーは必ず持ります。自宅の周りにマラニクを楽しめるコースがあればよいのですが、行き帰りは電車かバスに乗ることがほとんど。そのため、着替え一式と地図、携帯電話を持ちます。このほかに、カメラ、長時間のランニングでウエアと肌が擦れて痛くなってきたときには、テープや安全ピンを持つと便利です。

ワントウェイのコースの場合は、これ

らの荷物を持って走らなくてはならないため、大きめのポーチかリュックを使います。走つてもポーチが揺れにくくするためには、重いものを体と密着する部分に入れること。着替えを小さく丸めて汗で濡れないように袋に入れ、ポーチやリュックの背中側に入れます。携帯電話や紙幣など、汗で濡れてしまうものは、ニール袋に入れて、ポーチに、頻繁に使った状態で手に持つて走りましょう。

め
初
て
の



A Q マラニックのメリットは何?

観光や温泉などの要素が多いので、楽しみながらトレーニングになることです。

景色を楽しんで走ったり歩いたりしているうちに、気づけば30kmも40kmも走っていた、というのがマラニックのメリットです。時間にすれば、6時間も7時間も体を動かし続けるので、毛細血管が発達し、持久力がアップするというトレーニング効果が期待できます。

ギナーがウォーキングから始めたり、夏のトレーニングメニューにハイキングが入っていたりするのは同じ理由からです。あくまでもマラニックは、走りと歩きによる小旅行を満喫することが第一の目的。それなのに、結果的に歩いてしまっては効果がないのは?と思うかもしれません。長時間体を動かし続けること自体が、持久力ア

A Q 一人で走るほうがいいの?

グループでのほうがベター。話しながら、小旅行気分で走りましょう。

マラニックの最大の魅力にして、成功させるための最大のカギは「楽しくすること」です。そのためには、友達と話をしながらわいわいがやがや走るのが最適です。2~10人で走るのがよいでしょう。

また、「1km先に○○があるよ」とモチベーションを維持できたり、休憩する場所を決めたりするときにも予習は役に立ちます。インターネットの地図を利用して、観光名所とコンビニエンスストアの位置を地図に明記しておきましょう。

実際に走るときは、コースを把握し、ペースを管理するリーダーが必要です。コース上のどこに何があるのかを予習しておくと観光ができる、走っているときに飽きることがあります。

びから疲労具合を推測し、疲れてきたと感じたら、疲労回復になる前に歩くようにメンバーに促します。



A コースはどうやって決める？

Q 観光スポットがある、温泉がある、
帰りが楽など満たすコースを選びます。

フルマラソンを目指していて、マラニックをやつてみたいランナーのコース選びのポイントは、左の6つです。なかでも、「風光明媚であること」が最も大切です。マラニックは走りと歩きによる小旅行ですから、景色がよいところや観光名所がなくしては成りません。できれば、道路標示などから距離がわかりやすい、シンボリックな建物や地名があり、到達することによって達成感を得られるコースがよいでしょう。温泉をゴール地点にすれば、達成感だけではなく、楽しみも増えます。

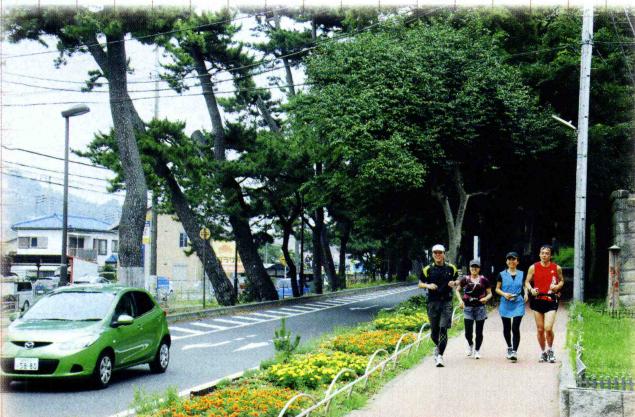
ルまで辿り着くつもりでいたけれど、つらくて途中でやめたいと思ったときに対応できるように、電車やバスが近くを通っているコースにします。「いつでもやめられる」状態をつくることで精神的な安心感を得られ、楽しむことに専念できるからです。グループで走るときは、走れなくなつた人が電車やバスに乗つてゴール地点で再合流することができます。走力に自信がない人はスタート地点を途中にすることができます。

また、長時間、体を動かすことが前提ですから、距離はマラソンより長いのが一般的です。

コース選びのポイント

- 1 マラソンより距離が長いこと
- 2 風光明媚であること
- 3 エスケープルートがあること
- 4 温泉があること
- 5 帰りが楽なこと
- 6 距離がわかりやすく、達成感があること

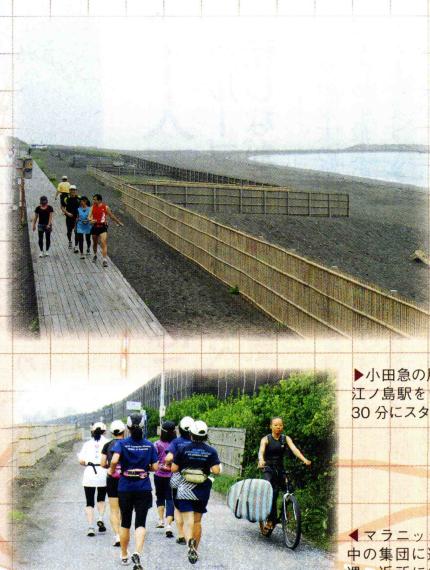
▼東海道の松林。旧街道の雰囲気が出でてくる



▶市の表示や道路表示が走ってきた距離を実感させる



▼海岸沿い。天気がよければ富士山を望めたのだが…



▶小田急の片瀬江ノ島駅を9時30分にスタート



▶マラニック中の集団に遭遇。近所に住む主婦の方々

片瀬
江ノ島

▼茅ヶ崎のCで作られた縁(円)結びの輪



▶途中で休んでもOK。無理をせずに走ることが秘訣

▼茅ヶ崎のシンボル・えぼし岩。サザンの曲でも有名



▶コースの確認とともに、次の休憩場所を決める



▶コースの確認とともに、次の休憩場所を決める

約
43km

吉本さんのイチオシは…

その他のおすすめコース

■宮ノ平～奥多摩



JR 宮ノ平駅から奥多摩駅への旧道を走るコース。約 18 km。ゴール地点にはもえぎの湯がある。山間部の青梅街道を走るために自然を感じられる、JR 青梅線が横を走っている、といったメリットがある半面、距離がやや短いのが難点。

■奥多摩～丹波山村



JR 奥多摩駅をスタートし、山梨県の丹波山村まで走るコース。約 23 km (500m 上り)。奥多摩湖を望みながら走れ、ゴール地点でのめこい湯に入れる。距離がやや短いので、上の宮ノ平～奥多摩コースと合わせるのもよい。



▲早川に架かる朱塗りの橋の上を記念に走る

▲箱根湯本の駅が間近。いつも電車から見る風景のなかで走る

▼箱根湯本の土産物店でかまばこを試食

▲箱根口の文字。いよいよ箱根路に入る

箱根湯本

▼弥次喜多の湯に16時40分にゴール! 900円で2時間入れる

▲小田原宿のういろう店。構えも立派

片瀬江ノ島 ▶ 箱根湯本

【理由】海岸線から東海道（国道1号線）を走るコースは、海、松林、宿場町と風景が変わり、見どころも多い。JR 東海道線がそばを走っているので、走力がない人は茅ヶ崎や二宮からスタートし、ギブアップすれば国府津や小田原から帰路につける。ゴール地点の箱根湯本で温泉に入り、帰りは小田急ロマンスカーで。まさに小旅行を楽しめる関東随一のコース。

実際に走ってきました！ 参加メンバーは…



江守美加子さん

ベスト：ハーフ1 時間49分
フルは未経験。
1度に走った最長距離は25kmながら、箱根の坂をタップシする余裕も。「43kmを走ることも、こんなに長時間体を動かし続けたのも初めて、思ったよりもつらくなく、楽しかったです。秋の初フルに向けて自信になりました」



橋本雅司さん

ベスト：フル4 時間28分
山歩きをするものあまり走っていないと言ながらも、諂々とゴール。「こういう機会がないと、走れなかつたコース。海辺を走るのも初めて。43kmを走る練習をしていなかつたので不安だったけれど、みんなと一緒に走りました」



竹原知子さん

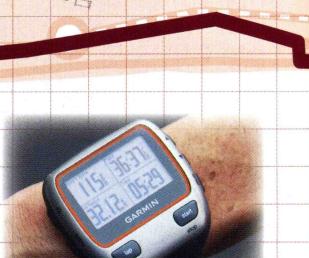
ベスト：ハーフ2 時間10分
フル未経験。毎月の走行距離は80km。[43kmは走れないかもしないと思っていただけに、ゴールできて自信になりました。これまでの最長距離はハーフ。未知の距離に入った20~25kmはつらかったけれど、そこを越したら走りました。楽しかった!]



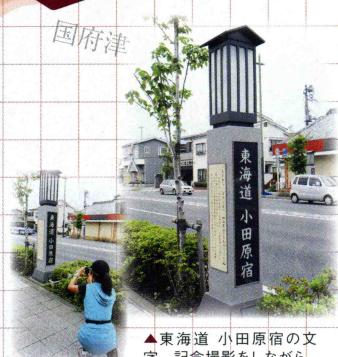
▲宿場町の頃の建物を保存しているところもある



明治21年創業の文字が歴史を感じさせる。ゆっくりのペースだからこそ、看板にも気づく



▲走行距離がわかるGPS機能付きのウォッチがあると便利。これは32km地点。



▲東海道 小田原宿の文字。記念撮影をしながら



▲東海道の出発点・日本橋からの距離でも走行距離を把握