

A

トレイルランニングって何だ？

われわれが暮らす日本は国土の7割近くが森です。その多くは山岳地で山には trail (トレイル) = 未舗装路が張り巡らされています。トレイルランニングとはこの土の道を走る爽快でとても健康的なスポーツです。

皆さんの生活圏の近くにも里山と呼ばれる山や都道府県の自然公園があるのではないのでしょうか。トレイルランをきっかけに、四季それぞれ表情を変える山の魅力を、ぜひ体験してみてください。

トレイルランの話をする、よく「山を走るの!?!」と驚かれます。トレイルは必ずしも山道だけを指すわけで

はありません。ただその多くは山の中にあります。そのためつい険しい登山道をイメージしがちなのですが、山には歩いて通過しなければ危険な山岳路もあれば、ランニングができる平坦なトレイルも存在します。したがって、トレイルランといっても常に走り続けるわけではありません。

レースや意図的なトレーニングでなければ、自分(メンバー)の体力に合わせて進めばよいのです。ハイキングのように要所要所で立ち止り、景観や自然を観察しながら進む「トレランライクなハイキング」もトレイルランのスタイルのひとつだと思います。

ます。ではなぜ歩かないで走るのか。それは人間も含め走ることができる動物の本能だと思います。「なぜ山に登るのか?」という問いに対し、マロリーが「そこに山があるから」と回答したように「そこに道があるから」われわれは走るのです。

近年のランニング人口の増加に伴い、「トレイルラン」がにわかに注目されるようになりました。秋～春はロードレース、春～夏はトレイルラン(トレイルレース)というランナーが増加中です。体力強化はもちろんのこと、「ロードにはない変化のあるコース」、「自然(山)との対峙」、「リフレッシュ」など、トレイルランにハマる理由はさまざまです。

もちろんランナーでなければいけないということもありません。山が好きだから、自然が好きだから、スポーティーでかっこいいから。アプローチの理由は何でもよいのです。さあトレイルランニングを始めましょう!!



B

ロードランとトレイルランの違い

ロードランとトレイルランの違いは「アスファルト」か「土」かというだけでなく、「on」と「off」ではないかと思えます。

ランニングは「体力強化」「健康増進」「ストレス解消」などさまざまな効果があり、誰でも手軽に参加できる最もシンプルなスポーツとして、いまや参加人口ウナギ登りといったところまで。しかし、都会でのランニングライフも、毎日同じコースでペースタイム

を気にしながら走ることを繰り返していれば、それは日常「on」と化してしまいます。たまには非日常的「off」な刺激やリラクセスがあってもよいのではないのでしょうか。そのベストな週末の過ごし方が、自然の中でのトレイルランなのです。

トレイルランも同じように体力強化が図れますが、トレイルランで得られ



るものは肉体的な効果よりも精神的な「癒し」の作用の方が遥かに大きいと考えられます。「ロードレースのためのトレーニング」にちょっぴり疲れたら、「ファン(Fun)ランニング」を求めてトレイルへでかけてみてください。

C

山に登れば日常のストレスも解消

これまで山に登る人といえば登山者かハイカーでした。しかし、いまや高尾山や奥多摩(いずれも首都圏のハイキングスポット)へ多くのトレイルランナーが訪れるようになりました。さらに、夏のアルプスでもトレイルランナーに遭遇することもあります。それまで山に登ったことの無かったランナーが、トレイルランをきっかけに山

の自然に触れ、自然の尊さを一人でも多くの人が理解することは、未来の社会にとりとてもよいことです。

なぜ山に登ると気分がいいのか。「美味しい空気が吸える」、「高い所から景色が眺められる」、「充実した達成感がある」などが挙げられます。人は気分がよくなると『エンドルフィン』という物質が脳内から出て高揚感を得ることが研究により解明されていますが、これは、走ることでリフレッシュできるランナーズハイにも似ています。山に登ることは日常のストレスを解消するには最高のスポーツといえるのです。

また、一日トレイルランで山に出かけると通常のランニングとは異なる筋力を動かしたり、たくさんのエネルギーを使いますから、トレイルランは日頃の運動では達成できない「体力強化」や「ダイエット効果」が期待できるのです。

