

# D

## トレイルランに必要な用具 (シューズ、ウエア、バック)

トレイルランはランニングスポーツですから、思い立てば誰でも手軽に始めることができる敷居の低いスポーツです。用具に何十万円もかかることはありませんし、スキーやゴルフのように長年にわたる技術の習得も必要としません。

必要なものは「専用シューズ」、「山を走るためのウエア」、「水やお弁当を入れるバックパック」の3つ。とりあえずこれでOK。当初の購入予算としては総額4～5万円を見ておけば十分でしょう。あとは、週末のトレイルランに必要な山までの交通費と下山後の日帰り入浴代とビール＆食事代(この喜びを味わうために鉄道利用をお勧めします)をその都度用意といったところでしょうか。

### トレイルランナーの基本スタイル

#### バックパック

トレイルラン用として機能的なのは、容量5～10L程度のコンパクトなもの。ハイドレーションパック(水袋)を装着できるものが多い。



#### キャップorバイザー

直射日光、紫外線から守るため、キャップもしくはサンバイザーはトレイルランナーの定番アイテム。



#### ウエア

ランニング用でOK。速乾素材のシャツ、ハーフパンツが望ましい。また、山での休息用にウィンドシェル(防寒着)を合わせて携帯したい。

#### アンダーウエア

『SKINS』、『C3fit』、『CW-X』など、機能性アンダーウエアがいまや花盛り。運動機能の向上や疲労の軽減には欠かせないアイテムだ。コンプレッション(着圧)系、筋肉サポート系など、メーカーによりテクノロジーは異なる。

#### トレイルランシューズ

グリップ力とランニング性能を兼ね備える専用シューズ。よりランニング性能重視したもの、プロテクション(足の保護)を重視したものなど、さまざまなタイプがある。



モデル愛用アイテムは、男性『サロモン』(ウエア、バックパック、シューズ)、女性『マウンテンハードウエア』(ウエア、バックパック)、『モントレイル』(シューズ)。アンダーウエアは共に『SKINS』

登山に出かけたことがない人にとっては、トレイルランといっても、いったいどこにでかければよいかさっぱり分からないでしょう。

お友達にトレイルランナーがいれば、お願いして連れて行ってもらうことがベストですが、まだまだ始まったばかりのスポーツ。身近にトレラン仲間がいる人はむしろ少ないと思います。そこで、「トレイルランナーになる」と決めたら悩んでないで、まず一人で山に出かけてみることです。学校の部活やスポーツクラブから始めるメジャー

スポーツと異なり、登山でもスノーボードでもサーフィンでも、アウトドアスポーツを始めるキッカケはチャレンジ精神あるのみ。自ら踏み出すことです。

初めてトレイルランに出かけるなら、近隣の自然公園や日帰りハイキングコースがよいでしょう。有名コースなら人も多く、トレイル(登山道)も整備されています。

トレラン専用シューズを履いていれば、トレイルは自然の中のランニングコースとなります。ハイカーの歩行を妨げないように、まずは平坦で

空いたトレイルをジョギング程度のスピードで走り始めてみましょう。最初は無理をせずに走ったり、歩いたり(登ったり)を繰り返しながら目的地を目指しましょう。

もうあなたは立派なトレイルランナーなのです。



# E

## 初めてのトレイルラン。 どこに行けばいい?



山と高原地図  
奥多摩  
昭文社刊  
価格945円(税込)

携帯用マップとしてお勧めなのが昭文社の『山と高原地図』シリーズ。1/5万の地図とガイドブックがセットになっている。地図は雨に強い特殊紙を使用。全国の人気エリアが揃っている。



アルペンガイド  
奥多摩・奥秩父  
山と溪谷社刊  
価格2,520円(税込)

奥多摩・奥秩父の主要コースを網羅した山岳登山ガイドのバイブル的ガイド。コースデータや登山口ガイドなどこれ一冊で全てが分かる。北アルプス、ハケ岳など全国の人気エリアをラインナップ。



新・分県登山ガイド  
神奈川県  
山と溪谷社刊  
価格1,575円(税込)

全国47都道府県ごとに47刊がシリーズ化された、県民に嬉しい登山ガイド。「神奈川県」では県内の54の山を紹介。丹沢、箱根、三浦半島、湘南の山などが紹介されている。