

F コースプランの 組み立て方

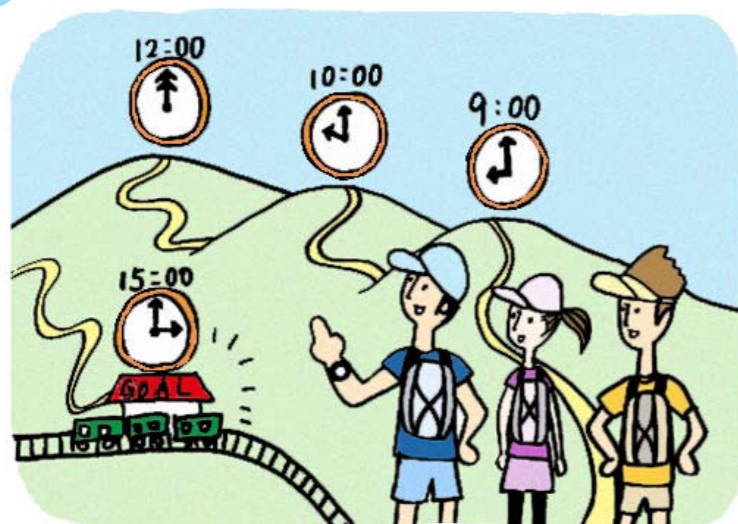


イラスト = もりゆかり

初めてのトレイルランは、家から近く（アプローチに時間がかからない）、休息所（売店・トイレ）の多いメジャーなハイキングコースをお勧めします。このようなコースはトレイルも整備されていて尾根道は広く快適です。ただし週末は入山者も多いため、歩行するハイカーや登山者に迷惑をかけないよう、マナーを守ってトレイルランを楽しみたいものです。

コースプランを組み立てる上で役立つのは市販のガイドブックやインターネット上に紹介されているユーザーレポートです。いずれもコース解説や写真、各種データなど丁寧に紹介されていますが、よく比較検討したい点は「コースの難度」、「標高差（高低差）」、「行程時間（距離）」です。

コースの難度

コース難度の低いコースとは、一般的に多くの入山者が訪れるコース

で、トレイルも比較的平坦で広い場所が多く、急な上り・下りには階段が整備されています。

一方、難度の高いコースは体力・経験を必要とします。標高差が大きく上りが急であったり、コースの途中に岩場やガレ場（谷など斜面が崩れた箇所）、沢を渡るような、いわゆる山岳コースで、このような場所は走ることができないと考えてよいでしょう。したがって難度の高いコースはトレイルラン向きとは言えません。

標高差（高低差）

標高差の考え方として「最大標高差」と「累積標高差」の2つがあります。

最大標高差はコース行程上の最も標高の低い場所（一般にスタート地点）と高い場所（山頂）との単純な差。累積標高差はスタートからゴールまで、全行程中のアップダウンの累積標高です。

前者は独立したピーク（山頂）を目指す場合の指標となり、後者はいくつもの小さなピークを越えて縦走するような尾根コースでは有効な情報です。一般に標高差が大きいほど上り・下りがきついためコースは厳しくなります。体力に自信があったとしてもトレイルランの初心者には、まず標高差の小さなコースからトライしていくことが賢明です。

行程時間（距離）

ロードでは距離でかかる時間を推測できますが、山道はコース難度や標高差も異なるため単純に距離で時間を計ることは難しいといえます。ですからガイドブックの行程時間は参考になります。春～夏の低山（一般に標高1000m以下を指します）のワンディ・トレイルランならば

●休息時間を入れて4時までに下山できるコース

●行程距離 25km 以内のコース

を目安としてください。日の長い季節でも、突発的なケガも起こりうることも想定し、日没2～3時間前には下山できるコースを設定しましょう。

トレイルランは歩行タイムよりかなり速いはず、と誤解されているようですが、全行程で計れば歩行に対してせいぜい2割くらいの短縮と考えておきましょう。というのも上りではやすやすと走れないからです。ロープウェイで山頂に上がりトレイルランで下るようなコース設定でもない限り、山道の行程の約半分は明らかな上り、もしくは上り基調のトレイルと考えましょう。また、途中でどの程度休憩時間をとるかで行程時間も変わりますから、メンバーの経験や体力も勘案しなければなりません。

プランニングにあたっては、以上の3点を勘案したうえで、どの山を目指すか、どのルートを取るか決め

たうえで事前にコースタイムを換算します（歩行タイム×80%としておきましょう）。その上で、鉄道、バスのダイヤ、マイカー利用の場合は駐車場を調べ、計画表を作ります。

途中の休憩時間もプランに組み込み、出発時刻、中継地の予定到着時刻、ゴール時刻を把握しておきましょう。このタイムは厳格に守る必要はなく、あくまでも目安です。自分（メンバー）の調子に応じて変更してもかまいません。早めに付いたら余った時間を休憩に充てればよいし、オーバーしたからといって無理に追いつこうとするのは事故のもとです。大切なのは明るい時刻内に余裕をもって安全にファンランを完了すること。そのためにも余裕のあるプランを組み立てましょう。

G 山の天気と季節

山は高地ですから下界とは気象環境も異なります。真夏、下界では30℃を超える真夏日でも、山の上では体感気温が10℃を下回することは珍しくありません。一般に標高1000mにつき気温は6℃下がると言われています。したがって、下界が暑いからといって安易な装備は禁物で、夏でも防寒用の上着（アウターシェル）の携帯が必要となります。また、朝は晴れていても、夏山は午後になると雲が湧き、山頂はガス（霧や雲）の中というのはよく

あることで、日照が遮断されれば気温は急激に低下することを覚えておきましょう。

梅雨のある日本では、低山ではともに影響を受けるため、特に6～7月の時期は降雨日や午後から雨となるような天気の下り坂の日は入山してはいけません。トレイルランのベストシーズンは4月～梅雨入りまでの新緑の頃、7月後半の梅雨明けから10月の紅葉の期間。ただし秋は気温も低く日が短くなるため、相応の装備と早目に下山できるプランを立てることが大切です。

夏山は天候が変化しやすく、下界が晴れていても山頂は霧の中というのはしばしば。夏も防寒着対策を万全に

