

トレイルで人とすれ違う時はスピードを落として通過。またシングルトラックでは譲り合いの精神を忘れずに



# H

## 山を共有するためのマナーとルール

山にはハイカーや登山者がいます。トレイルランナーよりも遥か昔から山を愛し、頂を目指してきた先人たちは。山は誰のものというわけではありませんが、後から山で遊ばせてもらうわれわれとしては、先人に敬意を払いたいものです。

山には暗黙のマナーやルールがあり、

登山者の間で遂行されています。したがって、トレイルランナーもこれに従うことになります。といってもそれらは山を愛する大人として常識的な事ばかりなので心配することはありません。もちろん、マナーやルールを守れないトレイルランナーは山へ入る資格はありません。以下、基本的なトレイルランのマナーとルールを列挙します。

- 山は山に訪れる全ての人との共有物ということを理解しましょう。
- 草木を折ったり、採取するのはやめましょう。自然をいじることなくそのまま。
- 山道で出会った登山者、ハイカー、ランナーに笑顔で挨拶しましょう。

トレイルランナー1年生にとり、経験あるトレイルランナーのアドバイスは貴重です。ルールやマナー、走り方、休息を摂るタイミングなど、吸収するにはいい実地研修と言えます。

ただし経験者=インストラクター(講師)ではないので、全てを鵜呑みにすることはありません。適切なアドバイスや見習うべき部分は、レースでの成績(タイム)よりも山やファンランの経験値のほうが遥かに重要と考えます。登山と異なりランニングが行動の主体であるトレイルランは、技術差はむしろ体力差(男女差)がどうしても出ます。この辺りを気

遣ってくれるトレイルランナーは信頼できる先輩ランナーと言えるでしょう。

最近、トップランナーを講師に招いたトレイルランニングの初心者向け講習会やトレイルラン・ミーティング(ファンランの中でアドバイス)が、団体、ショップ、メーカー主催で開催されています。参加者数が限られているのでまめなチェックが必要ですが、これらの講習会ではただトレイルを走る技術だけでなく、用具のアドバイス、山でのマナー、自然の観察、気象の話、など得るものが多いため、積極的に参加したいものです。

## 経験あるトレイルランナーに学ぶ



### トレイルラン講習会・セミナーを定期的に開催している団体

- アドベンチャー・ディバス <http://www.adventure-divas.com/>
- OSJ パワースポーツ <http://www.powersports.co.jp/>
- セブンヒルズ・アドベンチャー <http://www.sevenhills.jp/>

- 交互通行できない狭いトレイルでは道譲り合いましょう(基本は上り優先ですが、ケースバイケースです)。
- 道を譲ってもらった場合は、「ありがとうございます」と挨拶しましょう。
- 渋滞するような混雑した登山道では走らない。また、無理な追い抜きはやめましょう。
- ケガ人に遭遇したら積極的にフォローしましょう(対処法は後述します)。
- ゴミは必ず持ち帰りましょう。また、ゴミが落ちていたら拾って帰りましょう。
- トイレなど公共の施設はキレイに使いましょう。
- 山小屋は下界の宿と異なるルールがあります。スタッフの指示に従いましょう。

