

トレイルだからと言って、走り方・進み方に特別な方法があるわけではありません。

計画したルートの間違えることなく安全に進むことが第一。そして、周りのハイカーや登山者の歩行を妨げないこと。特にシングルトラック（一人が通行できる幅のトレイル）では、すれ違う場合、追い越す場合に一方が立ち止まる必要がありますから、そのような場合には立ち止まって道を譲る、譲っていただいた方に挨拶するのがマナーです。

ルートの間違えるパターンとして、分岐点で立ち止まらずに走り抜けて

しまうというケースが多いようです。これは真っすぐ進む道、広い道をあたかも進行方向と思い込んでしまうためですが、あなたの進むべき道は必ずしもそちらとは限りません。ですから、分岐（道が複数に分かれる箇所）では、必ずいったん停止してルートを確認する習慣をつけましょう。分岐点に基本的に道標が立っていますので、よく確認しましょう。

もし、ルートの間違えた気づいたら、間違えた場所まで戻るのが山の鉄則。間違っても道の無いところに分け入って、斜面を無闇に上ったり、谷に下ったりしてはいけません。

ますます道に迷うか、場合によっては遭難の原因となります。基本はトレイル（登山道）以外には絶対に踏み込まないことです。

なお、地図やガイドにて記載されていないトレイルを進むことは禁物です（基本的にこのような場所は閉鎖していたり、注意書きが記されていたりします）。廃道だったり、林業の作業道（私道）である場合が多く、道も荒れていて危険です。また、稜線のコースにはよくピークを避けて巻き道が開かれていますが、慎重に侵入し、「おかしい」と思ったら早目に引き返すことが肝要です。

携帯する地図は等高線と方位が明記された正確なものが必要です。国土地理院発行の『1/5 万地形図』、『山と高原地図』（昭文社）がお勧めで、いずれも書店で購入できます。地図は必要な範囲のコピーをとり、雨等で濡れても破れないよう、100円ショップで売っているケースに入れて、ポケットやパックからすぐに取り出せるようにしておくとう便利です。

J

トレイルの 走り方・進み方

分岐点では地図を出してルートをもめに確認する習慣をつけましょう



K

仲間とともに 山を走る場合の注意点



仲間とトレイルランにでかけたときに注意すべきことは、個人の経験や体力の違いです。経験が浅い人にとり、コース難度や距離、天候の変化など不安要素は経験者に比べて大きいものです。また、体力（筋力・心肺持久力）は個人差がありますから、体力のあるリーダーに全てのメンバーが合わせられるわけではありません。そこで、仲間同士で行動する場合（登山も同様）は最も体力の低いメンバーにペースを合わせるのが基本となります。また、女性はトイレでなければ用をたすことができませんからコース選定にはその辺りも配慮が必要となります。

ちなみに、心肺持久力は最大心拍数で表すことができます。心拍数とは1分間の心臓の拍動ですが、最大心拍数の80%以上の負荷を身体に掛けると、筋肉内に乳酸が発生し、疲労を増長させます。したがって最大心拍数にならないように心臓への負担をセーブして運動することが、疲労を抑えるポイントとなります。

リーダーが不在で、同じような力量、経験のメンバーで出かける場合は、お互いの配慮が曖昧になりがちです。このようなケースで体調不良になれば臆せず申し、万一仲間が

ケガをしたり、道に迷って判断を迫られるような場合は、メンバー全員が協力し合って冷静に事に対処することが重要です。

【最大心拍数】

その人の心肺能力を示す数値で、心肺持久力の目安となります。最大心拍数は次の式で求めることができます。

【一般の人の最大心拍数】= 210 - 年齢
【スポーツマンの最大心拍数】= 220 - 年齢

【乳酸】

酸素の供給が追い付かなくなるほど強度の高い運動をしたときに筋肉に発生する疲労物質。乳酸がたまると自らエネルギーをつくる解糖作業を抑制してしまい、さらなる筋肉疲労の原因となります。個人差はありますが、最大心拍数の80%以上の運動負荷で出やすくなります。予防するには、運動負荷を低げる、休憩して息を整えることです。