

L

水分とエネルギー補給



ロードランナーの方は心得ていると思います。「喉が渇いたなと思ったら飲む」。これが水分補給のタイミングです。飲料をセーブしようと無理に我慢すると脱水症状を起こし、筋肉痙攣、めまいなどの症状がでて、運動が困難になります。一般に成人男性の平常な1日(24時間)の水分の必要量は2L~3Lと考えられています。しかし個人差(体格差)とともに季節、気候、運動量、発汗量によって必要となる補給量は異なりますから、その都度、最適量を個人で決める必要があります。

人気のあるハイキングコースでは山小屋などの中継地で飲料を販売し

ていますから途中で補給することもできます。個人差があるためどの程度の飲料をスタート時に携帯するか明言できませんが、日帰りのトレイルランでも1.5~2.0Lを携帯することをお勧めします。

水と同様にエネルギー(食料)補給も重要です。エネルギーが切れて身体が動かなくなることをハンガーノックと言いますが、食物が消化されてエネルギーに転換されるには時間がかかるため(通常、固形物の場合は3時間を要します)、山中でハンガーノックに陥ると取り返しのないこととなります。

朝食抜きでトレイルに繰り出す人

はいないでしょうが、その運動量を考えればカーボローディングも必要でしょうし、補助食を携帯し、行動中にこまめに補給することがベストです。また、汗とともに体外に出るミネラルも体調維持には大切なので、スポーツドリンクやサプリメントで補いましょう。

【カーボローディング】

運動を行う数日前から炭水化物を多く摂取し、体内にエネルギー源となるグリコーゲンを貯蔵しておくこと。耐久レースなど運動量の大きな一日のスタミナ切れを予防するために有効な手段です。

M

トレイルに潜む危険箇所

トレイルは平坦ではないので、走る際は着地に気をつけなければなりません。

トレイルランのケガ(受傷)で多いのが、「転倒による打撲・切り傷」と「足首の捻挫」です。このケガの原因の大半は、走行・歩行に限らず、路面の凹凸に足を踏み出してフラットに着地できずに態勢を崩したり、雨上がりのぬかるんだ路面でスリップするため、スピード出して走っているケースでこうなると大ケガにつながる可能性があります。ですから、このような場所は事前に察知して注意して通過しなければなりません。

路面状況に注意したいトレイルは

以下の場所です。

- 木の根や石の露出したトレイル
- 雨や雪解けの後のトレイル
- 枯れ葉の吹き溜まりで路面が見えないトレイル

次に地形やトレイル上の造作物で注意すべき箇所を挙げます。

- 沢筋の斜面のシングルトラック
- 崩れかけた丸太の階段
- 岩場や石で組まれた階段
- ボードウォーク

尾根を巻くように斜面に開かれたトレイルは基本的にシングルトラックが主流です。このような場所ではいったん停止しなければすれ違うことはできません。場所によっては谷

側に下がる方斜面になっている部分や、道が崩れている箇所もあるので注意が必要です。

また、階段の下りも要注意。特に雨の日や雨上がりはスリップしやすく、階段での転倒は大ケガにつながりますので必ず歩いて下りましょう。台風などで崩れかけた階段は、不用意に足を付くと本当に崩れてしまうので、危険だなと感じたら慎重に通過しましょう。場所によってはトレイルにボードウォークが設置されていることもあります。ボードウォークは歩行することを前提に造られています。これも雨の日は非常にスリップしやすく滑り止めを打っていないければ走るのは危険です。

トレイルに潜む危険箇所

a. 木の根に乗って通過する箇所は慎重に b. コースによってはスリリングな岩場もあります。 c. 枯れ葉の下はどうなっているか分かりにくいもの。もし石や根が潜んでいたら…。 d. 沢筋の方斜面。スピードを出して谷に落ちたら大変!!

