

# R 走るのだから ランニングウェアがベスト

世界広しといえども日本ほどアウトドアグッズやランニングウェアの選択の余地が広い国はないでしょう。しかも高品質で最新の商品が季節ごとにラインナップします。トレイルランの市場拡大にともないトレイルランニングの専用ラインも登場し始めています。走るための軽量でスポーティーなシルエットに、アウトドアウェアとしての機能性を装備したトレイルランウェアは、いまいちばん旬でスタイリッシュなスポーツウェアといえます。いくつかのパターンを揃えてコーディネートも楽しみたいものですね。

トレイルランを始める上で用意したい基本ウェアは以下の3つです。

- ショート(ハーフ)パンツ
- 速乾性のいい高機能シャツ
- アウタージャケット

春～夏のランニングを前提で考えれば、短パンと半袖シャツがベストです。ランナーであれば、皆さんが普段

使用しているランパン & ランシャツでも機能的に支障ないと思います。

ただそのフィールドが山や高原であるということで、防寒対策はしっかりと考えなければいけません。そこで風の強い日や、休憩するときに着用するアウタージャケット(ロングパンツ)を必ず携帯しましょう。

アウタージャケットと一言で言っても、風から素肌を守る薄手のウィンドシェル、防水・防寒機能を備えたフード付きのジャケット、降雨時のアウターとして着用するレインジャケット、さらに秋～冬の寒冷地使用を想定した裏地のあるものや素材の二重構造になっているものなどがあります。

トレイルラン用のバックパックに入れて携帯することを考えると、つい薄手で軽いものを選びたくなりますが、素材の厚みや構造は防寒効果に比例すると考えてよいでしょう。ですから、季節、場所、天候に応じた使い分け、装備の目利きが重要で、この辺りは経験がものをいいます。

また、ボトムに関してはロングパンツを。と言いたいところですが、春～夏の低山であれば必要ないでしょう。ただし、2000m級の山となれば、風次第で気温は夏でも10℃以下になることもしばしば。ロングパンツ

イプのアウターも装備に加えるべきアイテムです。

最近は高機能アンダーウェアの着用品がポピュラーになり、商品バリエーションも豊富です。上下ロングタイプ、もしくはスリーブやハーフタイツ+ハイソックスの併用は、運動機能の向上とともに体温調整の役割も果たします。トレイルランにも積極的に使用したいスポーツウェアです。

## レース向けバック

軽量化を最優先するレースを想定したモデル。ショートのファンランにも使用可能。本体にはハイドレーションパック。ポケットに補助食収納し、背面のバンジーコードにウィンドシェルを固定することができます。紹介モデルは2Lのザ・ノース・フェイス「マーチンウィング PRO」



## レースおよびファンラン向けバック

ファンランには容量10～20Lが汎用性の高い手ごろなサイズ。日帰りのファンランはもちろんレースにも使用できます。ハイドレーションの収納ホルダーやポケットなど使い勝手をチェックして選びましょう。紹介モデルは12Lタイプのグレゴリーの「ワサッチ」



## キャップorサンバイザー

夏の強い日差しから頭・顔を守ります。また、汗を吸収してくれるという効果もあります。モデルは「パタゴニア」製



## 高機能アンダーウェア

コンプレッション(段階着圧)系、サポート系などの高機能アンダーウェアが注目です。運動機能の向上、疲労の軽減などさまざまな効果を期待できます。ハーフタイツは「SKINS」、スリーブレストップは「C3fit」



## 高機能ソックス

ソックスにも着圧効果で運動機能の向上を図るパフォーマンスモデルがあります。モデルは「エックスソックス」。ぜひ試してみてください

**基本の3アイテム**



**ショート(ハーフ)パンツ**  
ランニングパンツ、サッカーパンツなどでもいいですが、トレイルラン用としてはの長いモノ。ポケットのあるものがベストです。モデルは3アイテムとも「パタゴニア」製



**速乾性のシャツ**  
化繊の速乾性のあるシャツ。綿のシャツは汗を吸いこみますので避けましょう。季節に応じてロングorショートスリーブを使い分けましょう



**アウタージャケット**  
さまざまな種類がありますが、まずは軽量でコンパクトなもの。それでいて防水・防寒(防風)機能の高いものです。降雨の対応を考えるとフード付きがベターです

# S トレイルラン専用バックパック

バックパックもトレイルランナーの定番アイテムのひとつ。バックには水(ハイドレーションパック)や防寒着、補給食を入れて走ります。ランニングを考えれば荷物は少なく・軽いに越したことはありませんから、できるだけ容量の小さなものを、という発想になるようですが、小さすぎれば荷物の量は制限されます(当たり前です)。春先や秋の気温の低い時期の防寒具はウィンドシェルのみと言うわけにはいきません。

しかし、無駄に大きいのも困りもの。基本的に大は小を兼ねますが、大き過ぎれば背負っていてもかさばりますし、荷物が中で遊んでしまいます。そこで、理想的には2～3タイプの容量のバックを揃え、行程や季節、ファンラン、レースなどで使い分けられることができればベストです。

- 2L～10Lのバック

▶主にレース、ファンラン(ショート)に使用

## ●10L～20Lのバック

▶装備の増す、春先や秋、高地のファンランに使用

バックを選ぶ際は、背負い心地が何より大切。ピッタリと身体にフィットするものがベストです。フィットしていないと走っている最中に肩こりになります(本当です)。

ショルダーハーネス、ウェストベルトを調節し、手持ちのシャツ等を丸めて入れてみて実際にかついで比べましょう。荷室の間口と内部(ジッパーを全開放してのぞいてみましょう)、サイドや背面の小物入れ、ハイドレーションパックの収納ポケットやホースの出口など、チェックすべき部分が多いアイテムと言えます。最近では『グレゴリー』や『サロモン』など、女性の体形(身長)に合わせたレディスバージョンを揃えるメーカーもあります。



## ハイドレーションパック

飲料はペットボトルでもかまいませんが、ハイドレーションパック(リザーバーとも言います)はトレイルランナーの定番アイテムのひとつ。本体をバックに収納、ホースによって行動中に飲料を補給することができます。日帰りのファンランなら1.5～2.0Lのモデルが手頃でしょう。モデルはプラティバスの『ビックジップ SL』



## ボトルホルスター

トレイルランは必ずしもバックを背負わなければいけないということはありません。スプリント(短距離)レースやトレーニングならハイドレーションボトルやフラスコを装着できるホルスター(腰に装着)もおすすめです。モデルはネイサン「エリート1プラス」