

## コーヒーブレイク



# 野山を駆ける

会員 草木 良文 (69期)

### 1 自然と闘うトレイルランニング

トレイルランニングは、登山道や林道などの未舗装路を走るアウトドアスポーツである。

澄んだ空気の中、美しい山林を駆け抜けるのは非常に心地良い。自然は季節によってその姿を変え、同じコースを走っても毎回違う発見があるので、長時間、飽きずに運動できることもトレイルランニングの魅力である。そうして気が付くと心地よい疲れを感じながら山頂までたどり着き、絶景を味わうことができる。

しかし、トレイルランニングは自然の美しさを感じるだけではない。きれいに舗装されて歩きやすい道とは異なり、未舗装路には凹凸があったり、地面から石や木の根が出ていたり、ぬかるみがあったりする。その時々の道の状態や天候などに合わせて的確な状況判断をしながら、走り方を絶えず考えながら進む必要があるのだ。トレイルランニングは競技者同士で競うスポーツでありながら、自然との闘いもある。そこがこのスポーツの醍醐味である。

### 2 意外と初心者に優しい

未舗装路を走ること自体は1人でもできるが、道中のケガや体調不良のリスクを考えると初心者の単独行には心配もある。そんな方にはトレイルランニングの練習会が各地で開催されている。練習会の情報はランニング情報サイトから簡単に調べることができ、練習会では経験者のアドバイスを受けて安全にトレイルランニングを楽しむことができる。意外にもトレイルランニングは初心者に優しいスポーツである。

また未舗装路は草や柔らかい土に覆われており、アスファルトと比べて脚に優しい。トレイルランニングは舗装された道を走るロードランニング初心者によく見られる膝や股関節の痛みの心配も少ない競技である。

運動が苦手な方にこそ、ぜひ興味を持ってもらいたい。

### 3 配慮、感謝をもって

心身共にリフレッシュできるトレイルランニングであるが、絶対に守らなければならない約束事がある。それは自然を決して荒らさないこと、他の方に配慮しなければならないことである。

自然の中を走るのであるから、通行する道に対する負担はハイキングなどと比べて大きくなりがちである。誤ってコースから外れたり、動植物を踏んだりするおそれもある。自然の中で行うスポーツ全てに共通するが、自然に対する配慮、感謝なしにはできないスポーツである。

美しいスポットほどトレイルランニング以外の方も多く訪れる。トレイルランニングはこのような方に不快な思いをさせないよう、すれ違う際にはスピードを落としてあいさつをするなどのマナーを守ることが極めて重要である。

トレイルランナーのマナーが悪いことにより、トレイルランニングが禁止されているエリアもある。全ての方が気持ちよく自然を楽しめるよう、自然、人にに対する配慮、感謝が大切であることを心に留めてトレイルランニングをこれからも楽しんでいきたい。



八王子市 高尾山の登山道