

愛好者増加中！

トレイル ランニング

& オリエンテーリング



三河高原トレランレースで山道を疾走する優勝者 山口大助さん

ランニングを愛好する人々は相変わらず多く、東京マラソン2009は昨年比19%増の31万人余りのエントリーがあり、競争率も8.9倍という人気の高さである。

一方、山道を走るトレイルランニング大会も人気が高まり、1000人程度の定員は容易に埋まってしまう。オリエンティアの参加者は多くはないが上位に食い込んでいる。なぜこんなに多くの愛好者がいるのか。参加者低迷のオリエンテーリングにどう活かしていくかを探ってみた。

オリエンティアも大活躍

三河高原トレイルランニングレースでは昨年優勝し、今年は招待選手の山口大助さんがロングの部（24km）で連覇、またショートでも同じく招待選手の松澤俊行さんが優勝するなどオリエンティアが大活躍し、オリエンテーリング選手の運動能力の高さをアピールした。

また、有度山トレランではエキスパートの部で、6位の和久田好秀さん（静大OB）、女子2位に田島利佳さんなど。和久田さんは、並み居る強豪（招待選手等）の中での6位は素晴らしい。

赤城山トレイルランでは約1000名の参加者の中でオリエンティアの参加者は10名に満たないが、第1回ではロング女子で番場洋子さん、昨年の第2回はミドル女子で渡辺円香さんが優勝している。

更に、東山36峰マウンテンマラソンオリエンティアの参加は10名程度と多くないが、昨年は男子では多摩オリエンテーリングクラブの円井さんが総合5位、オリエンテーリングクラブパトロール兵庫の片山さんが7位に入る活躍を見せている。

山口大助・季見子夫妻、鹿島田浩二・真理子夫妻のように御夫婦で楽しんでみえる方もいる。

他には、ロゲインの帝王といわれている柳下大さんも三河高原トレランで上位に入るなど活躍しているし、他にも多くのオリエンティアが斜面で鍛えた脚力を発揮し、好成績を挙げている。

ナビのない爽快さ

トレイルランニングはランニングレースのひとつでハイキング道、登山道、林道などアップダウンのある定められたコースを走る。コースは誰でも走ってみたいくなる場所が選ばれ、ネーミングされる。オリエンティアにもなじみのある大文字山を中心とした東山36峰や上州のシンボル赤城山を走る、気持ちのよい林や富士の雄姿を眺めながら

レースができると聞けば走ってみたいくなる。

地図を読む、正確にルートを進むという時としてわずらわしいと感じるナビゲーションが必要ないので、走ることに専念できるのも人気の理由である。

走力、脚力チェックの場

三河高原トレイルラン2009ショート女子18歳から45歳の部で3位に入ったオリエンテーリングクラブルーパーの鳥羽都子さんは、トレイルランをやってよかったこととして、自分のオリエンテーリングスタイルが変わったと言っている。「今まで、失敗するのが怖くて、山ではスピードを抑えるオリエンテーリングをしていたが、トレランで“自分も、山でこれくらい走れる”と知ったことは大きい。“山でのスピード”感覚が変わった。走るようになったぶん、オリエンテーリングの大会結果は、いいときもあるが、今までならしなかったようなミスをしたりする。そのため、リレーのときなど不安も感じるが、全体としては、自分のオリエンテーリングのマンネリ化に、新しい刺激があったと思う。」また、トレーニングが楽しくなったと語っている。基本的に「自然のなかで走る」のが好きなので、何も考えずに走れるトレランは、“抑圧系”のオリエンテーリングとは違った“爽やかな”楽しさがある。」と語り、トレランのメリットとして「数人で集まって走るので情報交換や仲間意識の醸成の機会ともなっている。さらに、走り方をトレイルランナーに教えてもらうことによって、苦手の登りが得意になった。ジョギングより、トレーニング効果もかなり高い」と語っている。加えて、トレランシューズを履くようになってから、故障しなくなった。トレランの流行によって、高性能で便利なさまざまなギアが入手しやすくなったとメリットをあげる。

同レースで男子ショート優勝の三河オリエンテーリングクラブの松澤俊行さんは、『トレイルランはオリエンテーリングのトレーニングとして良いと思う。ただし、私見であるが、「本当に有効なトレーニング」にするためには、トレイルランでも順位やタイムを狙いに行き真剣に取り組む必要がある。10kmロードで自分よりも持ちタイムが良いランナーであれば、誰でも自分に勝つ可能性はある、と昨年も今年も思っていた。スピード感と共に、そうしたスリルを味わえるのも貴重な機会だ。来年も都合が付くようであれば、前向きに出場を考えたい。』と語っている。

また、同クラブの安斎秀樹さんは「トレイルランニング大会は毎年同じコースで開催されるので、トレーニングの成果を実感しやすい場であると言える。レースはトレーニングと違って自分一人ではないので、気持ちよく追い込んで走れるし、同じくらいのタイムで走っている人と比べて、相対的に自分が速い区間や遅い区間がはっきりわかるし、その人の走り方も見る事ができるので、その後のトレーニングでの課題設定に大いに役立つはず。」

トレイルランレースに参加することはオリエンテーリング競技力をつけるために有効と考えて間違いなさそうである。



赤城山の快適な林間コース↑



富士を背景に走る（有度山トレイル）↑

