

Let's enjoy trail running!!

自然の中を走る トレイルランニングを 始めよう!!



石川弘樹 Hiroki Ishikawa
1975年4月29日生まれ
神奈川県出身
身長:172cm / 体重:65kg
2001年からトレイルランナーとして活動を始め、国内外でのレースに参戦。現在はアスリートとして活躍する一方で、トレイルランニングの普及や社会活動も行っている。

石川 弘樹

トレイルランニングを楽しむために心がけてもらいたいこと

トレイルランニングを行う上で、走るトレイルの自然環境を大切に考え、ほかの利用者とのトラブルを防ぎ、ランナー自身の事故やケガをしないためにもぜひ守ってほしいルールとマナーがあります。それはトレイル上にある動植物やあらゆるトレイル利用者に対して気づかうことです。山を走るときは決して速く走っているランナーが最優先ではないんです。もちろん状況によって異なりますが、もし道幅の狭いところでランナーが歩行者に何も声をかけずに追い抜きをすれば、ぶつかって事故になってしまう可能性は高いです。だから追い抜きをするときは、必ず声をかけながら歩いてくれ、見通しの悪いトレイルでは減速して進むことを心がけてください。また前方に人がいるとわかったら、あいさつするのを忘れないでください。後から声をかけるときには、近づき過ぎてから声をかけると相手が驚くかもしれませんので、少し離れたところからあいさつをし、相手に自分の存在を気づいてもらい

ましょう。ルールは登山者と同様、坂道では上りが優先になります。もし下りのランナーが先に走ると、落石を起こしたりして、下で待つ人に当たってしまう危険性があります。それによって来た人のペースを乱してしまうことにもなるのです。どうすれば事故が起こらないか、どうしたらすべての自然利用者が気持ちよくトレイルで過ごせるのか考えながら走ってほしいです。あと山道が決してトレイルランニングのために作られた道ではないことを認識してほしいです。山道は歩くために切り開いたり、補強された道ですから、走った勢いや力で壊れたり、崩れたりします。だから通る前に木道や階段は、極力歩くようにしてください。道を壊し、道が通れなくなってしまうたら、山を通るすべての人の迷惑になってしまいます。あとは当然、ゴミは捨てずに持ち帰ってほしいです。トレイルランニングというのは、1人1人がルールやマナーを守って成り立つスポーツです。ロードを走るランニングにルールがあるよ

うに、トレイルランニングには山のルールがあることを理解して欲しいです。トレイルランニングは自然を感じながら走れ、時に険しい道をクリアしたときの達成感、ロードのランニングでは味わえないものです。このトレイルランニングの素晴らしさを知ってもらうためにも、まずは事故や迷惑をかけないように、1人1人が責任を持って走ってほしいです。

覚えてもらいたいルール&マナー

- ① 追い抜きするときは歩く
- ② 前方の人には少し離れた場所から必ず声をかける
- ③ 急勾配な坂では上りが優先
- ④ 崩落しそうな道は走らない
- ⑤ ゴミは捨てない
- ⑥ 自然の中は便利な街とは違う、あらゆるものが自己責任

トレイルランニングも復興支援も人を思いやる気持ちが大切です

被災後、約1ヶ月は週1で石巻や女川、福島県の被災地へ向かい、物資輸送や泥出し、仮設施設の準備作業を行っていました。これからも時間の許す限り、あらゆることの手となり足となり動きたいと思います。被災地で多くの方々と垣間見るなかで感じたことは、本当に多くの人々の長期的な支援が必要とされているということです。日本はとて強い国です。勇気、忍耐力、優しさをもった人々の国です。被災された多くの方々に、日本を信じて希望を胸に一緒に頑張りたいです。



Trail Runner 石川弘樹

トレイルランニングを楽しむコツ!



その壱

山道を走る

トレイルランニングの醍醐味の一つとして挙げられるのが、トレイル（舗装されていない山道や林道）を走ること。時に木の根が張り巡らされ、時に石がゴロゴロしたトレイルを走るとはバランス感覚に加え、どんな路面でも対応させる柔軟な「足さばき」が必要とされる。どの道を通れば、楽に安全に走れるかを考えながら走るゲーム性を楽しもう。



次の1歩が踏み出しやすいように、平坦な箇所を瞬時に見極めて走る

その弐

アップダウンに挑戦



山道には坂のほかにも階段のような上りや下りがあり、ここをすんなりとクリアしたときに味わえる達成感もトレイルランニングを楽しむポイント。ただ普通の階段のように上り下りをしてしまうと、足に疲れがたまりやすくなるので、工夫した走り方が求められる。長い道のりを走りきるためにも、考えながら走るのもまた楽しめる要素だ。



急勾配な上りを一気に上ってしまうと足に負担がかかりやすく、あとで足がパンパンになりやすい。そこで上りでは、なるべく歩幅を小さくして呼吸を整えながら上るよう心がけると良い。下りは行き先を適度に確認しつつ、足元に集中して視線を送り、確実に1歩1歩自分のペースと感覚で走ってみよう。アタフタと路面に走らされるのではなく、ゆっくりでも自分の走り心げよう。

下り坂で気をつけたいのは重心のかけ方。慣れていない人でも上り坂では重心のバランスが保てるが、下り坂では重心が後ろにかかりやすい。重心が後ろに傾くと足の裏に力がかりにくく、足が滑りやすく、後ろに転倒しやすい。転倒すると恐怖心が先行して走りにくくなることもある。

その参 レースに出場

トレイルランニングは遊べるアウトドアスポーツだが、自分の体力や精神力など腕試しのつもりでレースに出場しよう。レースを走ること決めたら、日々の走るモチベーションも上がり、好成绩やどこか目標が達成できたときの嬉しさは、のんびり走るときには得られないものがある。ハードなレースをやり遂げれば、遊びのランニングが楽しくなる。



1人で見知らぬ山に入るのは不安に思う人もいますので、レースを利用していろんなトレイルを走ってみよう。



見晴らしの良い場所での景色や、自然に囲まれることを楽しむ



その四

自然を満喫

トレイルランニングにとっての最大の魅力は自然を味わえること。山の頂上など見晴らしの良い場所から見える景色はもちろん、木や笹に覆われた道を通るの、まさに冒険に出た気分がさせてくれる。自然を五感で味わい、走って遊ぶことができるのがトレイルランニングなのだ。

石川弘樹さんと走ろう!

「トレイルランニング体験会」開催!

石川弘樹さんをコーチに「トレイルランニング体験会」を開催します。トレランに興味のある方の応募をお待ちしております。トレラン初心者、女性の方、お友達を誘っての参加、大歓迎! 応募はSpopre.comまで。



「トレイルランニング体験会」開催!

- 開催日:2011年6月18日(土) ※雨天決行
- 集合:8時30分 小田急線秦野駅前
- 解散:15時00分(予定) 小田急線鶴巻温泉駅※現地集合・現地解散
- 定員:30名 ※希望者多数の場合は抽選になります
- 開催地:神奈川県・丹沢 (距離約15km)
- 持ち物:トレイルランニングに適したウェアとシューズ、飲み物、10分前後のバックパック、雨具、着替え、バス代(¥500程度)
- 参加費:¥300(保険代) ※集合場所で徴収致します
- 募集締め切り:2011年6月6日(月)
- 応募方法:Spopre.com WEBサイト内より
- お問合せ先:03-5948-4503

参加者全員にモントレイルのオリジナルタオルをプレゼント

初心者から上級者にも最適! モントレイルのトレイルランニングシューズ

石川氏も愛用する軽くて安定感のあるオールラウンドシューズ

バッドロック BADROCK

¥12,390(税込) Size:25 ~ 29, 30cm (M), 22.5 ~ 26cm (W)



010 BLACK,YELLOW



805 TIGER,BERRY SODA



081 STAINLESS,LAVA



653 BRAMBLE,COOL GREY

中長距離に適した高いサポート性と安定性のトレイルランニングシューズ

マウンテンマゾヒスト MOUNTAIN MASOCHIST

¥14,490(税込) Size:25 ~ 29, 30cm (M), 22.5 ~ 26cm (W)



(問) 株式会社コロンビアスポーツウェアジャパン (モントレイル) 東京都渋谷区神宮前1-3-10 コロンブスビル9F TEL:0120-193-821 HP: http://www.montrail.jp/