

トレイルランにはとても活用価値の高いギアがまだあります。それは「高性能ウォッチ」「ヘッドランプ」「トレッキングポール」です。

時刻を確認する時計は必需品ですが、ご存知のように高性能ウォッチのなかには心拍計、高度、方位、GPS機能を搭載するモデルがあります。これらの機能はトレイルランにおいてはどれもフル活用したいものばかり。なかでも心拍計機能はトレイルラン中の心拍数を計ることで運動負荷の目安にしたり、トレーニング効果を測定するためになくては

ならない機能です。また、GPS機能搭載モデルは帰宅後、コースや距離を地図上で把握する上で大きな力を発揮します。高価でも十分なコストパフォーマンスが期待できます。

ヘッドランプ（ヘッドライトとも呼びます）は、夜間のトレイルを照らす道案内人としてぜひ揃えておきたいギアです。「夜間に山に入ることはない」と思われるでしょうが、もし山で道に迷って日没を迎えても、ヘッドランプがあれば下山できるというわけです。最近は雨滴防水タイプの小型軽量なものが主流です。日頃の

ファンランにも携帯をお勧めします。

トレッキングポールは、いまやハイカーの定番アイテムのひとつですが、険しい山岳コースや歩く局面の多い山岳耐久レースなどでは力を発揮します。特に上り・下りでは脚にかかるウェイトを分散できるため、使い慣れると手放せなくなるほどです。シャフト部が伸縮するものと折りたたみ式のものがあり、いずれもコンパクトにバックパックに装着できます。バランスを考えて左右セットで使うことが基本です。

T

トレイルランならではのギア (高性能ウォッチ、ヘッドランプ、トレッキングポール)



心拍機能内蔵ウォッチ

心拍計機能モデルはトランスミッターとよばれる心拍数計測用バンドを胸に付けることで心拍数を計測することができます。紹介モデルはSUNTO「t3c」。付属品の「ANTコンフォートベルト」(写真)を使い心拍計、また「フットポッド」(別売)によって走行距離が計測できます。



GPS機能内蔵ウォッチ

GARMINの「フォアランナー 405」。GPS機能により距離表示が無い道でも、何kmを何分で走ったのか、正確に分かる他、Google Map上で走った経路を見たり、標高やペース、心拍数などをグラフ表示したりすることができます。



ヘッドランプ

日帰りのトレイルランでも携帯用品に加えておきたいヘッドランプ。なお、電池は寿命前に定期的に新しいものに変えておきましょう。紹介モデルはPETZL「ティカ2」。バルブはLED×4灯。電池寿命は120h(最大光量)、重量は電池込で81gしかありません。

U

ケガ予防のためのサポートギア

トレイルランで受傷率の高い足首の捻挫を予防するために専用のサポーターがあります。サッカー、ラグビー、バレーボールなど、足首やヒザに負担をかけるスポーツでは比較的ポピュラーなギアなのですが、通常のランニングで捻挫をすることは稀なため、テーピングやサポーターをする人はまずいません。ただしトレイルランでは不用意に足首を捻る危険性があるため、事前にテーピング

や専用サポーターで保護しておくのもよいでしょう。また、過去に受傷経験があり、捻挫しやすい人は装着をお勧めします。

サポーターには足首を始め、ヒザ、手首、腰などさまざまな部位のものがあります。足首用には「フィギアエイト」と呼ばれる方法でテーピングのように足首にベルクロで固定するラップタイプと、ソックスのように履くスリーブタイプがあります。

足首用サポーター

写真左がラップタイプ、右がスリーブタイプ。ラップタイプはフィギアエイトで足首の動きを妨げないよう、捻りに対して固定し足首傷害の予防と保護。スリーブタイプは足首全体をサポートし疲労による捻挫を予防する簡易タイプです。商品はいずれもムトーエンタープライズ「PROシリーズ」。



トレッキングポール

トレッキングポールはさまざまなものが販売されていますが、トレイルラン用ならば軽量で強度に優れるものを選びましょう。紹介モデルはSINANOの「トレランポール11」(2010年4月下旬発売)。折りたたみ式タイプで重量120gという現状の最軽量モデルです。

