

# コラム

「きのうきょう」

## トレランの誓い

文&写真 学生記者 西村卓真（経済学部3年）

「トレラン」という言葉を聞いたことがあるだろうか。

「トレイルランニング」の略語で、登山道や林道を駆け抜けるスポーツである。北米やヨーロッパなどでは昔から盛んで、日本でも10年ほど前から徐々に人気が高まっている。

「山を走るなんて」と訝る声も聞くが、一流ランナーではない限り、やはり急な上り坂は歩く。新鮮な空気と雄大な景色のなか、アップダウンに富んだコースを駆け抜ける。爽快感に魅せられる愛好家も少なくない。

マラソンとは、走路や装備で大きく異なる。小型のリュックサックに救急用治療セット、防寒着、レインウェア、ヘッドライト、水などを収納する。靴は悪路でも滑りにくいタイプだ。

私はマラソン愛好家である。それが高じて日ごろのランニングに満足できなくなり、新しい快感を求めて山へ出かけるようになった。

### 満身創痍、七転び八起き

向かったのは、東京・新宿から電車で約1時間の高尾山（標高599m）。人気の行楽地で、年間を通して多くの観光客や登山客が訪れる。

午前7時、高尾山口駅を出発した。今回は稲荷山コースから高尾山山頂を目指し、城山、景信山を経由して陣馬山を往復する約22kmの道のり。ハイカーが歩くと7～8時間かかるところ、休憩を挟みながら4時間ほどで走り抜けた。トップランナーは3時間を切るというから驚きだ。

前日まで雨が降っていた。コースがぬかるんでいる。

陸上選手歴10年以上の私も、トレラン歴はまだ半年。慣れない山道に何度も滑って転んだ。木の根っこに足を引っかけて、顔面に擦り傷を負った。

大会ではこのようなことは当たり前。気持ちを新たに、行く先に待ち構える難所に終始ハラハラしつつ、気分良く完走できた。

### ハイカーと共存

山に行く多く人は歩こうと思っている。自然を楽しむハイカーにとって、猛スピードで駆け抜けるランナーは脅威だろう。狭い山道では接触事故につながる可能性もある。

そもそも山において、新参者であるトレイルランナーが、ハイカーの行楽を妨げてはならない。

棲み分けを心掛けたい。賑わう時期は走るのを控える。渋滞が予想される人気の登山道は回避する。トレランの最中、ハイカーと出会ったら走るのをやめる。擦れ違うときは、気持ちよくあいさつしたいものだ。ハイカーを不快にさせない、好印象を持ってもらうことが、「共存」につながっていくと考える。

トレランは自然を相手に自分の力を試すことに意味がある。道を譲るのは自分の力の一つではないだろうか。

トレラン愛好者の誓いである。



城山山頂の紅葉したもみじ



城山山頂で見かけたネコ



#### ミシュランガイド

高尾山は2007年4月、ミシュラン「三つ星」に富士山とともに選定された。フランスのタイヤメーカー、ミシュラン社が発行する日本版観光ガイドで“最高レベル”（必ず見るべき）と高く評価されている。