



特集

自然の中を走ってみませんか?

パースでトレイルランニング

『トレイルランニング』というスポーツをご存知ですか?トレイルランニングとは、登山道などのコースを走るスポーツで、欧米では昔から盛んに行なわれています。最近では、日本でも興じる人が増えており、オーストラリアでも多くの大会が開催されています。

パース周辺には、トレイルランニングを行えるコースがたくさんあります。涼しくなり、運動しやすくなったこの時期、自然の中で運動して、心も身体も健康になってみませんか?

取材協力、情報・写真提供：Australia Ultra Runners Association Inc. Perth Trail-Series

トレイルランニングとは WHAT IS TRAIL RUNNING?

まず、トレイルランニングを始める前に、具体的にどういったスポーツなのかを、AURA (Australia Ultra Runners Association Inc) の西オーストラリア州代表のカレン・ヘイガンさんに教えていただきました。



カレン・ヘイガン
Karen Hagan

2002年から4年間にわたってトライアスロンを行ない、その後ブランクを経て、2008年にロードランニングを始める。トレイルランニングを開始したのは2年前の2010年から。

現在 AURA の西オーストラリア州代表。
【AURA ウェブサイト】 www.aura.asn.au





TRAIL RUNNING 特徴は?

トレイルランニングの主な特徴は、以下の2点が通常のランニングと異なる点です。

■ 舗装されていない道走る

トレイルランニングでは、コンクリートやアスファルトなどで舗装されていない道走ります。基本的には、山や森の中のトレイルコースを走りますが、茂みや道のない場所を走ることもあります。砂浜を走ることも、トレイルランニングの一部といえるでしょう。

■ 走り続けられない

通常のランニングでは、常に走り続けようと心掛けますが、トレイルランニングの場合は、急な登り坂や下り坂では、無理に走らず、歩くこともよくあります。

TRAIL RUNNING お勧めの人は?

トレイルランニングは、特に難しい技術を必要としません。ですから、体を動かすのが好きな人なら誰でも気軽に始められるスポーツで、特に以下のような方にお勧めしたいです。

■ ランニングをしている方

基礎体力はできていると思うので、ぜひ挑戦してみてください。

■ ハイキングを楽しんでいる方

体力に余裕がある方は、走ってみてください。簡単なコースなら、お子さん連れのファミリーでも問題なく楽しめると思います。

TRAIL RUNNING 必要なものは?

簡単なコースでは、ランニング用の服装で行なっても問題ありません。しかし、コースや距離などによっては利用した方がより快適に走れる物を、ここでは紹介します。

■ トレイルシューズ

険しいコースや岩などが濡れて滑りやすくなっているときには、トレイルシューズを履くことをお勧めします。滑り防止のため、通常のランニングシューズよりも靴底のグリップ力が強くなっていることが特徴です。



■ ハイドレーション・バックパック

長距離を走る場合や大会に参加する場合には、ハイドレーション・バックパックと呼ばれるリュックの着用をお勧めします。このリュックには内蔵された水筒にストローがついていて、走りながら水分補給ができるようになっています。



TRAIL RUNNING 利点は?

トレイルランニングは、通常のランニングで得られるものに加えて、更に以下の利点が挙げられます。

■ 自然環境

自然の中で走るため、風景を楽しみ、心をリラックスできます。また、コースは車が走る道路ではないので、排気ガスを吸い込むこともありません。

■ 身体の負荷低減

通常のランニングは常に同じ動作を行ない、コンクリートなどの舗装路を走るため、身体の同一箇所に掛かる負荷が大きく、特に膝や腰、背中を痛める場合があります。しかし、トレイルランニングでは、舗装路に比べて軟らかい道走り、状況によっては歩幅や動作を変えながら走るため、負荷が低減されます。

■ 他のランナーとの交流

通常、トレイルランニングは遭難や怪我を負った場合に備えて、複数で行ないます。そのため、通常のランニングに比べて人と交流する機会が多くあります。

■ 身体能力の向上

坂道を登り下りするので、通常のランニングよりも身体能力が向上します。マラソンなどへの準備練習としても効果があるでしょう。