



トレイルランニングの 注意事項やマナー

ADVICE FOR TRAIL RUNNING

自然を相手にするトレイルランニングは、注意しなければいけないことも多くあります。そこで、トレイルランニングを安全に行なうための注意事項とマナーを列挙します。

■なるべく1人で行なわない。もし1人で行なう場合はよく慣れたコースで行ない、事前にどこに行き、何時ごろに戻る予定かを、身近な人に伝えておくこと。

■トレイルランニングを行なうコースの情報は、事前にしっかり調べること。

■当日の体調や天候の状況によっては、無理をせず中止すること。

■実施する距離や場所によって、飲み物、食べ物、携帯電話、地図、バンドエイド、テーピング、痛め止め、日焼け止め、帽子などを準備しておくこと。

■山や森の中を走る場合は、遭難や環境破壊の防止のため、トレイル以外のコースを走らないこと。

■ゴミは必ず持ち帰ること。

■ハイキングを行なっている人や、遅いランナーを抜かす時は、「Excuse me (エクスキューズミー)」と声を掛けてから抜かすこと。

■向かい側から来たランナーとすれ違う時は、原則左側通行ですれ違うこと。狭い道ですれ違いが困難な時は、緩やかな道の場合は下り優先、急な坂の場合は登りを優先すること(原則として譲り合いの精神を心掛けること)。



トレイルランニングの 第一人者に聞く

THE LEADING PERSON OF TRAIL RUNNING

トレイルランニングの第一人者が、現在パースに在住しています。ここではその第一人者、バーナードさんにトレイルランニングについてお話を伺いました。

Q まず始めに、トレイルランニングを始めたきっかけをお聞かせ下さい。

A 10年ほど前にカナダに住んでいた頃、カントリー・サイドに引っ越した際に何か運動を始めようとしたのですが、田舎だったのでジムのような設備もありませんでした。そこで通常のランニングを始めたのが、きっかけでした。当初は200m走ると息が上がってしまい、歩いていましたが(笑)。その後、また都市部に引っ越してきた際にトレイルランニングを行なっている人と知り合い、一緒に走るうちにその魅力にはまっていきました。

Q その後、練習を重ね、2006年に最初の大会に参加されましたが、その時の感想は？

A とても大変でした。順位は最後の方だったし、走っている間に膝に痛みを感じ、大会後は2~3ヶ月は走れませんでした。でも、私にとってはよい思い出です。多くの人と知り合えたし、重要なレッスンになったし、何より完走できたことは大きかったです。

Q それ以降、多くの大会で好成績を残し、2011年はビブルマン・トラック(パース郊外のカラマンガからアルバーニまでの全長およそ1,000kmの、西オーストラリア最長のトレイル・コース)の完走に挑戦しましたよね？なぜ挑戦しようと思ったのですか？

A 『そこにトレイル・コースがあったから(笑)』。多くの人が様々なことに挑戦しがりますよね。私にとって、それがビブルマン・トラックでした。毎日長時間走り続けることは



バーナード・ベンソン
Bernadette Benson

カナダ出身。数々のトレイルランニングの大会で好成績を残す。2011年にアイルランドで行なわれたIAUワールドトレイル・チャンピオンシップではカナダ代表の一員として参加し、銅メダル獲得に貢献。現在 AURA の副会長であり、パース・トレイルシリーズの設立者兼コースディレクター。

【バーナードさん個人のウェブサイト】www.bernadettebenson.com
【パース・トレイルシリーズのウェブサイト】www.perthtrailseries.com



大変でしたけど、夫が常にサポートしてくれました。私にとっての良妻です(笑)。その結果、男性も含めた中で、最も早い時間(15日9時間48分)で完走できました。状況によってコースが変わってしまうので、残念ながらギネスなどの公式記録にはならないですけど。



ゴールで旦那さんと記念写真を撮るバーナードさん

Q 長距離を走る上で、何か秘訣はありますか？

A 我慢！(笑)我慢して走っていれば、徐々に走れる距離が長くなります。そうなることが楽しくなってくると思いますよ。

Q 普段どのような練習をしているか教えてください。

A 通常は週に5~6日ほど練習しています。週末は主に郊外のトレイル・コースを3~6時間ほど走り、平日は近場の丘や舗装路などを走ります。月曜日は休養日にして、マッサージやカイロプラクティックを受けます。筋肉トレーニングも、ジムに通うのではなく家でできる程度ですが、するようにしています。

Q 練習や大会では長時間走られますが、走っている間は何を考えていますか？

A 足場の悪い道を走るときは危険なので、どう走ればよいか、

どこに足を置けばよいかを考えながら走ります。でも、ほとんどの時間は何も考えていません。瞑想のような状態で、リラックスしながら、鳥や風の音を楽しんでいます。走っていると全ての問題を忘れることができます。

Q 多くの結果を残されていますが、次の目標は何ですか？

A 9月にヨーロッパ、12月にオーストラリアのニューサウス・ウェールズ州での大会に参加するので、それで良い成績を修めたいですね。将来は、ニュージーランドを縦断するトレイル・コースにも挑戦してみたいです。

Q ご自身で走ることは別に、『パース・トレイルシリーズ(Perth Trail Series)』という大会を組織されていますね。どういった大会なのでしょう？

A 2012年から始めた初心者向けの大会です。それまでパース周辺では初心者用の大会がなかったので、自分で大会を設立することにしました。大会は常に2種類の距離を用意していて、参加者の体力に合わせて選択できるようにしています。初めの大会は参加者が50人程度だったのですが、現在は最大定員数の150人に達しています。



パース・トレイルシリーズの参加者

Q 最後に読者に向けてメッセージをお願いします。

A トレイルランニングを始めた当初は、仲間と練習で一緒に走ると一番遅かったのですが、そんな私に対して仲間はとても親切に助けてくれました。大会でも、ほとんどのランナーが自分がゴールしたらさっさと帰るのではなく、他のランナーがゴールするのを応援し、見届けます。そのような他者との交流が、トレイルランニングの魅力の1つだと思います。皆さんもぜひ、私たちのコミュニティに参加し、自然の中で交流を深めてみてはいかがでしょうか。