

山道を走ろう



吾妻小富士（福島市）の火口壁を走り抜ける真船さん

自然体感「トレイルランニング」

本県にも良質コース



真船孝道さん

登山道やハイキングコースなど、起伏のある山道

を走る「トレイルランニング」は、県内でもトレイルランニングを普及させようと取り組む団体が発足し、さまざまな活動を通してPRに努めている。

増える愛好家

トレイルランニングは、欧米で発祥したアウトドアスポーツ。各地で盛んに大会が開催されており、人気が高い。国内でも近年、首都圏など都市部を中心に愛

好者が増えている。市街地などの舗装された道を走るマラソンとは違い、トレイルランニングは登山道など不整地がフィールドとなる。本県には安達太良山や吾妻山など良質なコースが多い。

4月に発足した、ふくしまトレイルランニング振興会（穴沢孝博代表）は、県内でトレイルランニングの普及と発展に取り組んでいる。スペシャルアドバイザーを務める福島学院大入学生課の真船孝道さん（33）は、トップトレイルランナーとして国内、海外で活躍中だ。「トレイルランニングの魅力は、自然に触れ景色の変化を楽しむこと。タイムを競うのではなく自分のペースで走るので、初心者でも無理なく挑戦できる。コースを計画したり、走行した道を振り返るのも一つの楽しみ」と真船さん。初心者には指導者がいる講習会を利用すると良い。同



ベランダの物置代わり 大きなバケツ便利



24.5.31 福島民友新聞

十分な装備を

装備にも気を付けたい。靴底の厚いトレイルランニング用のシューズを履き、

真船さんは「山に飛び込むスポーツなので、リスクを感じることがある。体力を過信せず、下準備は十分に」と注意を呼び掛ける。

振興会は、第1回として6月16日に福島市の吾妻山で開く。初心者を対象に、浄土平レストハウスでの講義のほか、屋外で実践ランニングを行う。詳細は同会のホームページ（<http://fu-kushima-trail.kiio.jp>）で確認できる。

ランニングに水や食料、防護着を用意する。事前に地図でコースや水場を確認しておく必要もある。当然のことだが、走行中に登山道を荒らしたり、ハイカーに迷惑を掛けることがないよう、マナーにも気を配りたい。

日中、仕事などで外出する家では、洗濯物は乾燥機

ニングの服に付いてくる針金製のハンガーを部屋にし