

TRAIL-RUNNING FORUM 2017

報告2 ワークショップ 講師のまとめ

午後のワークショップは屋外で3クラス（A1～A3：120分x1回）、屋内で5クラス（B1～B5：55分x2回）が行われました、雨天のため内容を変更した屋外クラスもあります。それぞれの講師（司会者）にクラスの内容、指導方法などを尋ねました。

A1) 「これが山岳耐久7時間切りトレーニング」 講師：上田瑠偉

〈なぜ〉

上田瑠偉はなぜ日本山岳耐久レースを驚異的なタイムで走ることができたのだろうか？それは高校時代のトレーニングがベースとなっています。そのトレーニングとは走りの動作を細分化し、その一つ一つを磨いていくトレーニングです。このトレーニングを習慣化すれば、効率的な、綺麗な走りが手に入るでしょう。

〈どんなことを〉

母校で教わった、スプリントトレーニングという動き作りを行いました。このトレーニングを繰り返し練習することで、膝が高く上がり、後ろに流れた脚が速く前に戻ってきて、ストライドの大きい、理想的なフォームに近づけることができます。また、すべての動きを爪先立ちで行うので、脚筋力も鍛えることができます。

〈どんなふうに〉

スプリントトレーニングは走る動作を4つの動き（蹴り上げ、腿上げ、振り出し、骨盤のひねり）に細分化し、その一つ一つを強調した動きをするトレーニングです。4つの動きそれぞれでウォーク、スキップ、連続といった3種類の動きを行いました。プラスαでバウンディングという動作と、応用として、スプリントトレーニングで動きを意識してから流し（8割ダッシュ）、というメニューも行いました。

〈関心を持ってもらえたか〉

見かけによらずキツイトレーニングでしたので、参加者のみなさんそれぞれ弱いところが見つかったと思います。これを上田瑠偉は高校時代に毎日のように行っていました……。 「ハセツネ7時間」も領けたのではないのでしょうか。

〈反省〉

ウォーミングアップがグダグダになりかけてしまったところを石川さんの機転（ブラジリアン体操）でまとまりのあるものになりました。感謝です。

〈参加者の声〉

▼想像以上のタフな内容で面白かった、世界のランナーの話が聞けて刺激になった。

▼瑠偉選手が高校（佐久長聖高校）時代に行っていたドリルを体験できました、上田

選手や佐久長聖高校の選手の強さの裏側をかいま見ることができてよかったです。

▼とても楽しかったです。基本が大事とつくづく思い知らされました（笑）、ただ、まったくできてなかったです。今日の練習を心がけていきたいと思います。豪華メンバーでうれしかったです！

▼トップ選手が行っているトレーニングに触れられて楽しかった、一見地味そうなドリル的トレーニングにこそ価値があると思う。

▼7時間切りのレベルが少しわかった気がした。

A2) 「45歳からの走力UP術」 講師：鎬木毅

〈なぜ〉

私も含めてトレイルランのコア層は45歳以上とも言えます。若いころのように動けない、疲れがとれない、でも諦める必要はありません。スタミナだけに頼ることなく、脚力をアップさせることでラン効率を上げることができます。

また、忙しい働き世代のトレイルランナーでも仕事と両立できる短時間で効果の高いトレーニング方法を積極的に取り組むことでレベルを維持できます。自身の経験をもとに皆さんにお伝えしたいと思いました。

〈どんなことを〉

老化は筋力が落ちるわけではありません、神経を伝える力が落ちるのが大きな原因です。この「伝える力」を回復する特殊な「動き」のエクササイズを実施。

また、時間がない働き世代にも短時間で効果があがるトレーニング法を伝えました。疲労回復方法や体幹トレなど、鎬木が現在進行形で実施しているトレーニングメニューを実施しました。

〈どんなふうに〉

残念ながら降雨のために、グラウンドでのセッションがかなり足早なものになってしまいました……。まずは「何故、老化するのか?」、そして「どうすればそれを克服できる」のかを教室でレクチャー。

その後、グラウンドで脚力を回復させるエクササイズを6パターン、加えてランニングフォームを改善する動的補強を実施。最後に教室に戻り、体幹トレ、ボディーケア方法のドリルです。

〈関心をもってもらえましたか?〉

講師が驚くほどに熱心にエクササイズに取り組んで頂いたようです。FBなどから翌日に筋肉痛になった方が多数あったようです。

最後の質問も鋭い内容のものが多く、ほとんどの参加者がこの内容を今後取り組んでくれるように感じました。

〈反省〉

グラウンドでのセミナー開始から降雨があり、準備体操（アップの時間が）が少なくなっていました。質問時間をもっと取りたかったですし、食事方法にも触れて欲しかったとの意見が多かったです。

〈参加者の声〉

▼非常に具体的、実践的でためになりました。さすがに試行錯誤されてきた結果の内容なので説得力があります。

▼今まで自分がハードだと思っていたトレーニングが、まだまだ甘いという事がを認識しました。

▼鈴木さんから直接トレーニング指導、良かったです。教えてもらったことを自分でやること。それが大事ですね。まだまだ53歳、がんばります。

▼57歳の私にとって、初めて聞くトレーニング方法が多くあり、勉強となりました。

▼プライオメトリックトレーニング、疲れましたが目からうるこでした。

A3) 「隅田川リバートレイル」 講師：奥宮俊祐

（隅田川沿いをランニングしながらトレーニングする予定でしたが、雨天のためグラウンドと剣道場で行いました）

〈なぜ〉

ランニングフォームが悪いために、疲労が溜まってしまったり、ランニング中に足が痛くなったり、故障したりしてしまっている方が多くいます。

せっかく走るなら、痛みなく快適に走った方が絶対に楽しい！

そこで、効率よく走れるランニングフォームの基本から登り方、下り方を体験してもらうことを目的にしました。

〈どんなことを〉

ランニングフォームの基本の基本、一番大事なこと。ランニングフォームの3つの基本。股関節を使ったフォーム。股関節の動かし方。

敏捷性、俊敏性を鍛える。効率よく走れるようになる筋トレ。

〈どんなふうに〉

体の動きがよくなる動的ストレッチ。股関節を動かすドリル。

ラダー、ミニハードルを使った動き作り。ラダー、ミニハードル、コーン、筋トレを組み合わせたサーキットトレーニング。ミラードリル。コーンを使ったダッシュ。

〈関心をもってもらえましたか？〉

参加者の動きを見ていると、明らかに練習の前後で動きが変わっていました。終始笑顔が絶えない感じだったので、関心をもってもらえたと思います。

〈あんなことしたかった〉（雨天のため出来なかった）

登り、下りの練習をしたかったです。階段の練習をしたかったです。

〈こんなふうになった〉

動的ストレッチまでグラウンドで行った後、剣道場に移動して練習をしました。限られたスペースでしたが、雨に濡れることなく、時間いっぱい練習が出来ました。

〈反省〉

練習の最後に、チーム分けをしてリレー形式の競走をしました。

その際、1名肉離れ的な痛みが発生してしまい、故障者を出してしまいました。

準備体操を入念にして、徐々にペースを上げて行ったつもりでした。

故障してしまった方に申し訳ない気持ちでいっぱいです。ゲーム性を取り入れ楽しく追い込んでもらうつもりでしたが、事前の注意喚起が足りなかったかもしれません。今後、気をつけます。

〈参加者の声〉

▼非常に有意義で楽しいワークショップでした。ちょうどランニングフォームを見直したいと思っていたので、良かったです。

▼雨で屋内のワークショップでしたが、とても有意義な時間でした。ロードでもトレイルでもフォームに気を付けて、股関節の使い方を意識してみます。

▼普段はただ走るだけなのですが、（フォームを）意識をして走ると全然違うことがわかりました。練習のときからフォームを意識して取り組みたいと思います。

▼正しいランニングフォームを教えて頂いてありがとうございます。

▼悪天候のため屋内となってしまいましたが、基本を見直すことができ、勉強になりました。

B1) 「山から無事に帰るためのギアとウェアの選び方」

講師：渡邊千春

〈なぜ〉

当たり前ですが、山に行くという行為にはリスクを伴います。そのリスクをきちんと把握して、備えを万全にするだけでなく、家族に合理的に説明できなければ家族から山へ行く許可も下りないでしょう。このワークショップでは、家族にも冷静に説明で

きる山でのリスクの計量化、そしてトレイルランナーが取ってはいけないリスク、備えを万全にしてとっても良いリスク、その場合のギアやウェア選びのフレームワークを皆さんと考えます。

〈どんなことを〉

「コース上の最深地までの時間×リスクが起こる確率＝リスク」がリスクの公式です。行程を時間に換算する方法。エスケープルート、山小屋、ゴンドラの駅等コース上の要因を勘案し、コース上の最深地を特定する方法。

確率の考え方（初ルートや子連れの場合などは確率100%！）。3時間リスクに晒されるような場所に、トレイルランナーは行かない。リスクが2時間の場合の備えの考え方、等々を参加者でワークショップしました。

〈どんなふうに〉

リスクの公式、トレイルランナーのリスクチェックボックス、山の中で定期的にリスクを見直す考え方などをスライドにまとめて参加者に配布しました。更に、安達太良山の地図（国土地理院）をもとにコース上の最深地を参加者で考えました。

質疑応答も含め、時間は十分でした。更に余った時間では、リスクの公式で人生の転機（転職、結婚？）に抱えるリスクの定量化、リスクに対する備えなどの話で盛り上がりました。

〈関心をもってもらえましたか？〉

参加者の参加を促すようにワークショップを構成したので、思ったよりも参加者の意見や質問がありました。リスクの公式は山のリスクにとどまらないという部分が一番関心を持ってもらえたように感じています。

〈反省〉

タイトルからギアとウェアの話をもっとしてほしいと思った参加者がいたかもしれません。短いタイトルで100%を伝えるの難しいです。

〈参加者の声〉

▼リスクマネジメントについて、すべてのことは数字に置きかえられる、との事。考えたことがなかったので、とても参考になった。

▼想定と異なる内容でしたが、とても楽しく、タメになりました。子供や友人を引率することに不安を覚えていたので、教え方を上手く整理できるようになりました。

▼リスクの数値化。思わぬ目のつけどころに感銘いたしました。山頂が絶対的な最深地ではない。単独行が多いので参考になりました。

▼「トレイルも安全もシェア」。心にきざみます！ 実践的な講義で大変役に立ちました。

▼家族に向けてリスクチェックボックスを作るという発想が新鮮でした。

B2) 「緊急時を切り抜けるセルフレスキュー法」 講師：芥田晃志

〈なぜ〉

山の安全が問われる今、トレイルランナーにも使いやすいテーピングテープで最低限のエマージェンシー・ファーストエイドを知ってもらえば、安全に、また安心して山での活動を満喫することができます。肉離れ・捻挫・突き指・切り傷・靴擦れ・靴のソールの故障、等の応急処置を学びます。

〈どんなことを〉

緊急時の応急処置は勇気を持って、置かれた状態で最善を尽くす行動から。SOS、専門機関にかかるまでの具体的な応急処置を、専門職の方からのアドバイスで（書面にて）。よくあるケースから捻挫時と肉離れなどのテーピングによる固定法。ニューハレテープの特性を生かした緊急時の活用法。

〈どんなふうに〉

捻挫した足首や肉離れしたふくらはぎなどの固定法、Xテープを用いてテキストに沿って講習生の代表者に実際に貼り、受講者へテクニックと注意点などを伝授しました。受講生からの質問にその場で答えながら全体での理解を深めました。

トラブル時には、限られた空間で手持ちの道具をいかに有効に活用するかが大事です、どんなときでも最低限これだけは持っていたいエマージェンシーキットも紹介しました。

〈関心をもってもらえましたか？〉

テーピングの手軽さや応用範囲の広さを理解してもらえました。トレイルランナーが率先して応急処置が出来れば、山での「安全性のシェア」につながります。

〈反省〉

別のクラスで受講者がふくらはぎの肉離れのトラブルに。会場にいた誰もが手を出せず私に対応したのですが、応急処置の普及を広げなければと実感しました。

〈参加者の声〉

▼これまでテーピング＝ファーストエイドという概念がなかった、新たな考え方を得ることができました。

▼目の前で実演してもらったのでとても良くわかりました。

▼目からウロコのお役立ち知識を芥田さんのトークで楽しく知ることができました。

▼今までテーピング自体をしたことがなかったので、テープを携帯することもしていませんでしたが、これほど便利なものであれば今後は装備に加えようと思います。

▼大変大変、参考になりました！ 今後活用してみます。ファーストエイドができる
カッコいいトレイルランナーをめざします。

B3) 「TJARでも迷わない地図の読み方」講師：田中正人

〈なぜ〉

トレイルランニングといえども山に入るからには、道迷いを防ぐために地図読みは必要になります。また、地図が読めるようになれば山行計画や行動管理もできるようになり、ひいては遭難予防にも役立ちます。しかしながら地図読みは難しい面もあり、苦手意識を持つ方が多いのも事実です。地図読みのポイントを紹介して苦手意識を減らし、少しでも地図が面白いと思えるようになってもらいたいものです。

〈どんなことを〉 〈どんなふうに〉

ナビゲーションの基本的な手続き、基本的な等高線の読みかた、コンパスの基本的な使い方を教室内でスライドを使用して説明。実践的にどのような行為をするのか、留意すべき点などを紹介しました。コンパスの使い方では、「整置」行為を、課題を与えて実践しました。

〈関心をもってもらえましたか？〉

参加者数が多く、地図読みに対する関心の高さが伺えました、ワークショップへの取り組みも積極的でした。

〈反省〉

短い時間なので、もっとポイントを絞ってもよかった。いろいろなことを紹介したくなり、時間を超過してしまいました。時間管理は遭難予防の重要な要因であることを説明しているのに・・・。

〈参加者の声〉

▼地図読みの講習には今までいくつか参加しましたが、教科書的なものが多くあまり役に立ちませんでした。今日のワークショップは実戦的でとても役に立ちました。

▼今までで一番わかりやすいナビゲーション講座だった。

▼地図でコースを確認したり、地図読みの本を読んだことはありましたが、実際に活躍されている田中さんのお話を聴いたことで、頭の中が少し明確化できました。

▼コンパスが使えた！ 自信が持てた！

▼読図の基本を振り返ることが出来て良かった。トレランの場合も常に位置を把握するように心掛けます。

B4) 「UTMBを笑って完走する3つの大事」講師：内坂庸夫

〈なぜ〉

100kmを越えるレースは、距離・時間が長いので、たいていトラブルが起こります。でも、それをクリアして復活する時間やチャンスがあるのが100km越えレースです。まさに自分で作る映画、主人公も監督もシナリオを書くものも全部自分です。

どうせ走るならハッピーエンド、ヒーロー・ヒロインでフィニッシュできる映画を作りましょう。「何かが起きないように」「何かが起きても大丈夫なように」の3つの準備です。

〈どんなことを〉

ひとつ目。心拍計を使い、ハアハアゼイゼイしない有酸素レベルで速く長く走り続けるカラダを作ります。ふたつ目は、100km越えはレース中に食べてエネルギーを得ないとレースを続けられません。

なのにトップ選手たちはなぜ吐いてしまうのか、なぜ食べられなくなるのか、の科学的な説明と、間違いなく食べるための方法。三つ目は水分補給。水ではなく必要なのは体液。どんなタイミングで、どのくらいの量の体液を飲めばいいのか、です。

〈どんなふうに〉

教室内で、ホワイトボードに要領、グラフなどを手書きで表示、心拍計をチェックしてもらうこともありました。1回目のクラスでは、有酸素運動と無酸素運動の違い、そのときの心拍数の違いを体感してもらうため、その場でつま先ジャンプ（1分間）、膝曲げジャンプ（1分間）をしてもらいました。2回目のクラスでは（時間を多く使うので）行いませんでしたが。

〈関心をもってもらえましたか？〉

根性とか勢いなどとは異なる科学的なアプローチなので、参加者の多くは納得してくれました。明日から実行します、なんて人も。

〈反省〉

時間が足りなかったです。特に一コマ目は5分くらいオーバーしてしまい、二コマ目の講師の方に迷惑をかけてしまいました。ごめんなさい。

〈参加者の声〉

▼今すぐにでもトレーニングを始めたいような、とても有意義なワークショップでした。

▼トレーニング方法に迷っていたので、とても勉強になりました、ありがとうございました。

▼心拍計による運動能力UPはよかった。

▼心拍と身体を深く理解することができました、100マイルレースを目指し

て、教えて頂いたトレーニングを実践してみたいと思います。

▼「山から無事に帰るためのギアとウェアの選び方」と同様、ロジカルで要素が分解、細分化されていて、期待していた以上のメソッドや対策を教えてくださいました。

B5) 「女子限定・トレラン相談会」司会：松井裕美

〈なぜ〉

トレランやランをする中で、女性にとってアンダーウェアの選択は難しいのに相談できる人が少なく、SNSなどで相談するわけにもいかない悩みです。女性参加者同士で情報を共有し、より快適な練習・レースができるようになればいいなと思い開催しました。

〈どんなことを〉 〈どんなふうに〉

実際にc3fit、finetrackよりサンプルをお借りし、実際に参加者の方も手に取りながらお互いの悩みやその解決方法について話をしました。また、〈c3fit〉より商品開発を担当されている村井絢子さんをゲストにお呼びし、ご自身の経験や商品の特徴などを説明していただきました。

〈関心をもってもらえましたか？〉

もともと参加者の方々は悩みを持っていた方だったので、村井さんの説明や、参加者の経験談を聞き、自分なりに悩み解消をしていたと思います。

〈反省〉

時間が足りずに10分程度オーバーしてしまいました。実際に着替えスペースなど用意し、着用できたり、着用した状態で走ったり座学以外の体験ができれば、さらによかったです。

〈参加者の声〉

▼女子限定でとても有意義でした。アンダーウェアはもちろんのこと、幅広い話題でとても良かったです。ぜひ次回も。

▼女子ならではの視点で細かい問題が解けて良かったです。

▼女性だけのいろいろな悩みを相談できてとても良かったです。

▼女子に限定した悩みに色々と答えていただき、大変参考になりました。なかなか普段聴けない情報をざっくばらんに話せて良かったです。是非シリーズ化を！

▼普段、聴きにくい話だったのでとても役に立ちました。