

トレイルランニング

村 越 真 (静岡大学教育学部
(公社)日本オリエンテーリング協会)

1. トレイルランニングとは？

1.1. 新しくて古いその歴史

トレイルランニングという言葉が市民権を得たのは、たかだかここ15年程度のことである。レースが増えたり専門誌が発行されるようになったのも、せいぜい10年ほど前からであった。今ではウェブでのエントリー開始1秒で定員に達すると言われるプラチナチケットの日本山岳耐久レース（通称：ハセツネカップ）も、2007年大会に私が参加申し込みをしたのは、エントリー開始数日後であった。トレイルランニングはつい10年ほどの間に興隆した新しいアウトドアスポーツである。一方で、その背後には長く多様な歴史が秘められている。

トレイルランニングという言葉が定着する以前には、日本には「ランニング登山」という言葉があった。1986年に出された同名の本の著者下嶋氏は、沢登りから冬山の縦走まで幅広い登山をこなす登山者だったが、トレーニングのためのランニングが過熱し、走って登山するようになる。ヒマラヤなどの高山や困難な未踏の岩壁を極めるチャレンジは、一般登山者が容易にできることではない。しかし、タイムを目標にすれば誰でも身近な山でのチャレンジが可能になる。それが山登りをより刺激的な世界に変えてくれるはずだ。そんな発想で彼が提唱したのが「ランニング登山」（下嶋、1986）であった。

元々、登山には様々なバリエーションがあった。家族や老若男女誰でも楽しめるリクリエーションの側面もあれば、より高く、より困難なルートを求める挑戦的スポーツとしての側面も持つ。後者を志向

する人たちの中には、いかに早く、あるいは困難なルートで山に登るかを競い、またそのトレーニングのために山を走った人がいた。トレイルランニングレースの元祖的存在であるハセツネカップも、世界的登山家である長谷川恒夫を顕彰するために始められた。先鋭的クライマーが目指したヒマラヤ登山では、ベースキャンプから山頂を極め、無事戻ってくるためには、長時間にわたる行動力が必要になる。そのためのトレーニングへの動機づけという意味合いで、ハセツネカップは始められた。1991年に始まった群馬の上州武尊を巡る山田昇杯登山競争も、1989年にマッキンリーで遭難した登山家山田昇にちなんでいた。

国体の山岳競技には、2007年までは縦走という種目があった。この種目は荷物を背負って決められた行程の所要時間を競う競技であり、登山というよりもトレイルランニングに近い実態であった。実際、縦走種目の後期には、トレイルランナーとして活躍した多くの選手が上位で活躍している。以上のような山を「走る」伝統が、現在のトレイルランニングの源流のひとつとなっている。

一方で、ジョギングや市民ランニングの世界では、1980年代からマラニックという言葉が使われてきた。これはマラソンとピクニックを合成した言葉で、ピクニックのような感覚で気軽に自然を走ることで長距離のトレーニングにしようという意味合いでつけられた名称であった。東京の高尾山から陣場山までの尾根道がそのメッカと化し、現在でも、高尾や奥多摩ではトレイルを走るランナーによく出会う。登

山とランニング、この二つは、今でもトレイルランニングの大きな母胎となっている。

現代のトレイルランニングの一部にどこかストイックな気分が残っているのも、初期のトレイルランニングレースの多くが登山とそのためのトレーニングに端を発するものであったこともあるかもしれない。10年近く前のことになるが、トレイルランナーの石川弘樹さんが、ハセツネカップにアメリカのランナーを招待した時、「これはトレイルランニングではない」と言われたそう。その背後には日本の持つ地形的な特徴とともに、日本のトレイルランニングの源流のひとつに挑戦的スポーツとしての登山があったことが挙げられる。



図1：山岳耐久レース

1.2. トレイルランニングのバリエーション

トレイルランニングとは、その名のとおり「トレイル」での「ランニング」である。トレイルの原義は人が通ることで踏み分けられてできた自然の中の小径である。地形や風土的な違いから、日本の登山道とはややニュアンスが異なるが、自然の中の徒歩道を指す言葉といえる。一方ランニングは走ることだが、マラソンがそうであるように、必ずしも走り切らなければランニングと呼べない訳ではない。トレイルランニング関係の団体の競技規則や定義でも自然の路面を利用することが強調されているが、走るか歩くかについては規定がなかったり、並存していたりする（表1）。ただし、ランニングという言葉の背後には「より速く」「より遠くへ」、そして「より挑戦的に」という志向性があると、筆者は考えている。

トレイルランニングが世間に認知され始めたころの象徴的なレースであるハセツネカップの距離は約72km。優勝タイムが8時間から9時間程度であった。市民レベルのフルマラソンの優勝タイムが2時間30分であることを考えれば、距離でその2倍程度、時間的には3倍程度のボリュームである。当時はトレ

表1：トレイルランニングの定義

日本トレイルランニング協会 （「私たちのスポーツの定義」 http://www.trail-japan.com/about/ より）	「トレイルランニングにおける主要素は「舗装されていない自然の路面」です。トレイルランニングは「路面」と「距離」により規定されています。①自然の路面が75%以上、②自然の障害物、③激しい高低差④美しい景観が得られること
日本トレイルランナーズ協会 （「トレイルランニング大会開催ガイドライン<2017>」、 http://trail-runners.net より）	野山の未舗装路（登山道、林道）を走る（歩く）スポーツをトレイルランニング（と言う）
日本陸上競技連盟 （「陸上競技ルールブック2017」第9部 クロスカントリーとマウンテンレース、トレイルレース、第252条 トレイルレースより）	(a)トレイルレースは、野外（山、砂漠、森林、平野など）の自然環境の下、オフロード主体のさまざまな地形（泥道、森のや1人しか通り抜けられない小道など）で実施される。 (b)碎石舗装またはコンクリート舗装した道路は含まれていてもかまわないが、最小限にとどめるべきであり、コース全体の距離の20%を超えてはならない。距離や標高差についての限度は設けない。（略） (c)コースは、その地域を象徴するものであること。

3. 登山界の現状と課題

イルランニングといえば50-70km程度の距離が標準であり、30kmではむしろ短いという印象があった。その後、競技形態は多様化し、現在では30-50km程度が標準的な長さとなったが、それより短い10km程度のレースも増えて、気軽に参加できるようになった。

ハセツネカップは一般の人で10時間以上が完走タイムになるが、補給できるのは約45km付近の月夜見のみであり、しかも提供されるのは水（スポーツドリンク含む）だけという、まさに耐久レースである。しかし、現在開催される多くのレースでは、エイドの間隔も短くなり、また、食料も提供されるイベントが増えている。

一方で、レースの長距離化も進んでいる。モンブラン山塊の登山基地シャモニーでバカンスシーズンが終わりを告げる8月末にウルトラトレイル・モンブランが開催される。このレースは、モンブラン山塊一周のトレイル（ツール・ド・モンブラン）を2日間の制限時間で挑戦する100マイルレースで、景観やレースの雰囲気人が人気を得た。またこのレースに挑戦する日本のトップランナー鏑木氏の様子がNHKで番組化されたことで、100マイルレースの波が日本にもやってきた。2012年、富士山一周の100マイルレースであるウルトラトレイル・マウントフジがスタートした。一時陰りを見せ始めたトレイルランニングブームは再び加速し、現在に至っている。現在では日本でも、100km以上のレースが毎年10レース程度、100マイルレベルのレースも5~6レース開催されている。

これらのイベントがトレイルランニングといえるのは、「トレイル=未舗装の徒歩道」を走るからだが、日本ではイベント会場周辺が全て未舗装ということは稀である。トレイルランニングといえどもある部分は舗装道路や車道を走る。ハセツネカップは比較的トレイル率の高いレースだが、それでもスタート

後約2.5km程度は舗装の車道を走り、計3km約5%は舗装道路を走っている。トレイルランニングのカテゴリーに認知されていても、そのほとんどが未舗装とは言え林道であるレースもある。トレイルランニングという以上、2/3以上は未舗装のトレイル



図2：(a)個人での登山道でのランニングから、(b)数百人を集めるレース、(c)本州を縦断420kmを踏破するトランスジャパンアルプスレースまで、トレイルランニングの形態は多様である

であってほしいと個人的には思う。日本トレイルランニング協会や日本陸上競技連盟の規則では75~80%がトレイル（自然の中の道であること）であることを定めているが、日本ではこの規定を満たすことは容易ではない。

トレイルランニングというと、イベントでの実施がイメージされやすい。しかし、マラソンやロードレース大会に出場しなくても、ジョギングやランニングというスポーツが成立するように、トレイルランニング大会に出場しなくても、トレイルランニングは成立する。日常的なトレーニングの一環として山道や遊歩道を走る人は少なくない。またトレイルランニングの定番コースが各地に存在し、先述した高尾一陣場の稜線もそのひとつである。そのほかにも首都圏であれば奥多摩や奥武蔵のようにトレイルランニング利用の多い山域が存在する。

2. トレイルランニングはなぜ広まったのか？

日本能率協会総合研究所の「トレイルランニングに関する実態調査」(2014)では、実施人口と今後参入する可能性のある潜在人口を推定している。それによれば、現在トレイルランニングに参加しているのはマラソン・ジョギング参加層の3.2%（人口全体の0.2%）である。ここから、トレイルランニングの参加人口は約19.8万人と推定されている。また、マラソン人口のうち、トレイルランニング実施意向のある人は11.6%であり、マラソン実施人口推定値611万人から、トレイルランニングの潜在人口は70.9万人と推定されている。仮定や何を持って「トレイルランニング実施者」と定義するかには常に議論の余地があるが、参加人口約20万人は概ね実感とも一致している。

トレイルランニング人口は、登山人口やマラソン人口に比較すれば多いとは言えない。だが、日本の

環境でそれほど気軽にできるスポーツではないのに、なぜ短期間でこれだけの人を惹きつけたのだろう。これは社会学的にもマーケティング的にも興味ある問いであるが、残念ながら学術的に捉えた研究はまだない。そこで筆者の経験と主観を交えて、考えられる理由を指摘する。

①活動の持つ多様性

第一に活動としての特性である。トレイルランニングは、ロードランニングと異なり、多様な環境の中を走る。様々な風景に出会えるだけでなく、登坂力や下りを巧みに走る力など多様なスキルも要求される。また自立して自然の中を走るのも、機能的なウェアや軽量ザック、雨具やセルフエイド用品の携帯などにも留意する必要がある。そこに、工夫の楽しさやファッション性が生まれる。また、多くのトレイルランニングは景観豊かな自然地域で行われるので、それに付随する旅行も楽しみの一つである。ただ走るよりも多様な楽しみが、トレイルランニングにはある。

②二大母胎の存在：登山者とランナー

メディアに取り上げられることが増えたとは言え、一般の人がトレイルランニングの情報に触れる機会は限られる。たとえ、情報に触れたとしても興味を喚起されなければ参入することはないだろう。また興味があっても、自分にもできるだろうという効力感も必要である。この点で、トレイルランニングには、登山とランニングという二つの有力な母胎があった。登山は人口の約10%が経験する国民的スポーツである。マラソン・ジョギングもやはり実施率は12.1%である。登山とランニングという大きな潜在マーケットの存在がトレイルランナー急増につながったと考えられる。

③登山およびランニングの志向性の変化

近くに潜在人口がいるだけでは人口は増えない。

3. 登山界の現状と課題

直感的には登山をライト&ファスト志向すればトレイルランニングに近づく。またランニングを自然志向化すればトレイルランニングに近づく。そしてそれぞれの世界にそのような志向性が近年高くなったことが指摘できる。ライト&ファストを標榜するアウトドア用品のセレクトショップは、素材の進化などを踏まえて増加している。また、「ランニング登山」に代表されるように、挑戦しがいを求める登山者も増えているように感じられる。一方、ランニングの世界では、1980年代以降、世界的に著名な実践の中には自然の中のランニングを強調するものが少なくなかった。その後もランニング雑誌等で自然の中のランニングの魅力と意義が定期的に伝えられることで、都市の中のロードランニングにはない魅力を求める一定の潜在的需要が、ランニング界にはあったと考えられる。

④メーカーとメディア、スターの誕生

トレイルランニングの興隆に対してメーカーとメディアの果たした役割は大きい。初心者でも山に入る以上は一定の装備（軽量ザック、雨具、トレイルランニングに適したシューズ、ヘッドライト、ハイドレーション等）が必要である。これらを一式そろえるには10万円近い投資が必要となる。トレイルランニングはメーカーにとっても、新たなニーズを生み出すマーケットとしての魅力があった。ザ・ノース・フェイスやサロモンといったメーカーの協賛による大会、サポートされる選手など、市場としてブレイクするのに必要なリソースが提供された。

メディアの果たした役割も大きい。特にウルトラトレイル・モンブランに挑戦する日本のスター選手 鐘木毅氏の苦悩と栄光を描いたNHK番組は、トレイルランニングを世間的に周知する大きな役割を果たすと同時に、山岳アドベンチャーものが一定の視聴率を得られるという先例を作り、番組ジャンルの確

立に寄与した。メディアでの露出とそのコンテンツとなるスター選手の存在は、トレイルランニングの興隆を支えたと考えられる。



図3：日本のトレイルランニング界のレジェンド的存在である鐘木毅氏は、日本を代表する100マイルレース。ウルトラトレイル・マウントフジの実行委員長でもある

3. トレイルランニングのリスク

3.1. 山岳遭難の概況より

トレイルランニングは軽装で山に入り、しかも山道を走る。このため登山よりもリスクが高いと思われるがちである。だが、これを裏付けるデータはない。登山のリスクは警察庁発表の「山岳遭難の概況」で知ることができる。だが、この資料は登山以外の山菜取りなども含んだ遭難件数であり、登山目的での遭難総数は分かるが、それ以上のことは分からない。そこで、本誌でも報告した著者ら（村越、2016）の資料に基づくと、概ね1000万人の登山人口に対して230件程度の死亡事故が発生している。一方トレイルランニングの死亡数は、新聞記事等から推測すると、活動人口20万人に対して年1人程度と思われる。また、山岳遭難の概況となる元記録にも2010年すぎから、遭難の内容についての記述にトレイルランニング中である旨の記載が見られるようになった。その発生件数は2012～2013年のデータで見ると年4～5人程度である。仮に年5人とすれば、活動者1万人あ

たりの発生数は0.25人／年である。一方、登山目的による山岳遭難者数はここ数年で概ね2000人で、ここから活動者1万人あたりの発生数は2.0人／年となる。

トレイルランニングによる死亡事例に対する公式の記録はないが、著者が知る限りのトレランの死亡事例として、ハセツネカップの夜間走行による滑落、2017年の秩父&奥武蔵のファントレイルズの滑落死亡事故、北アルプスでのトランスジャパンアルプスレースに向けての練習中の滑落事故などがここ10年間では発生している。また事故ではないが、レース中の心停止の事例もある。限られた事例であるが、夜間走行、やせ尾根での休息、高山帯での滑落などであり、トレイルランニングの特性が影響していると言えなくもない。活動者の体力面での強みはあるものの、ランニングとそれに付随する特性が事故のリスクを高めている可能性があることは、肝に命ずるべきだろう。

3.2. トレイルランニングリスクの内容と事故の発生率

具体的にどのようなトラブルが発生しているのだろうか。筆者もかかわったウルトラトレイル・マウントフジ100マイルレース（参加者数約2000人）の例を示す。レースは2000m近い稜線を走る区間や滑落のリスクがある箇所も含まれている。年によって4～5月の春開催の場合と9月末の開催の場合があるので、開催時期によって気温や天候に伴うリスクが異なる。

筆者はこのレースでは安全管理（リスクマネジメントとレスキュー）を担当しているが、その対応件数は2015年のレースでは概ね100件程度であった。このうち助力を必要とする比較的重大な怪我・体調不良は16件だった。内訳をみると、骨折が1件、転倒による致命的ではないが治療を要する外傷が3件、

低体温気味の症状が2件、脚の外傷・疲労等が4件、疲労等による自力移動不可が6件である。レスキューの内容については天候やコースによって異なるが、概数と種別は概ね毎年変化がない。また発生数もちろん毎年異なるが、オーダーとしては毎年20件前後であるから、概ね1%程度の自力対応困難な状況が発生していると考えられる。これは筆者が登山者を対象に調べたヒヤリハット調査の中での「他者の手を借りる程度のヒヤリハット」（原義的にはもはやヒヤリハットといえないが）の発生率0.81%（村越・山本、印刷中）と概ね同等であった。

精度の高い調査による比較は今後の研究を待つ必要があるが、以上のことや山岳遭難の概況などを総合する限り、トレイルランニングによる事故のリスクは登山と同等かやや低い程度と考えられる。

3.3. 装備と意識の実態より

登山もトレイルランニングも、移動する場所は変わらないので、ハザード自体は変わらない。違うのは活動者の体力やスキル、知識の状況である。特に活動者の意識という点では、登山者に比べるとトレイルランナーの意識は低いことが装備の実態からも分かる。これは、自然の中での経験の少ないランナーが参入していることによると思われる。図4に示したのは、2010年に筆者が行った意識調査の結果（村越、2012）である。トレイルランナーは登山者に比べてヘッドライトやサバイバルシートの携帯、携帯電話の電池消耗への配慮が低い。また、「平地と山野の自然条件の違いを認識している」、「行く先を家族等に残す」、の項目でも登山者とトレイルランナーに意識の違いが統計的に有意に見られた。このことは、ランナーが危急時に自分で自分の身を守る意識が低いことの現われと考えられる。特にトレイルランニング初心者は短い距離のイベントからトレランに参

3. 登山界の現状と課題

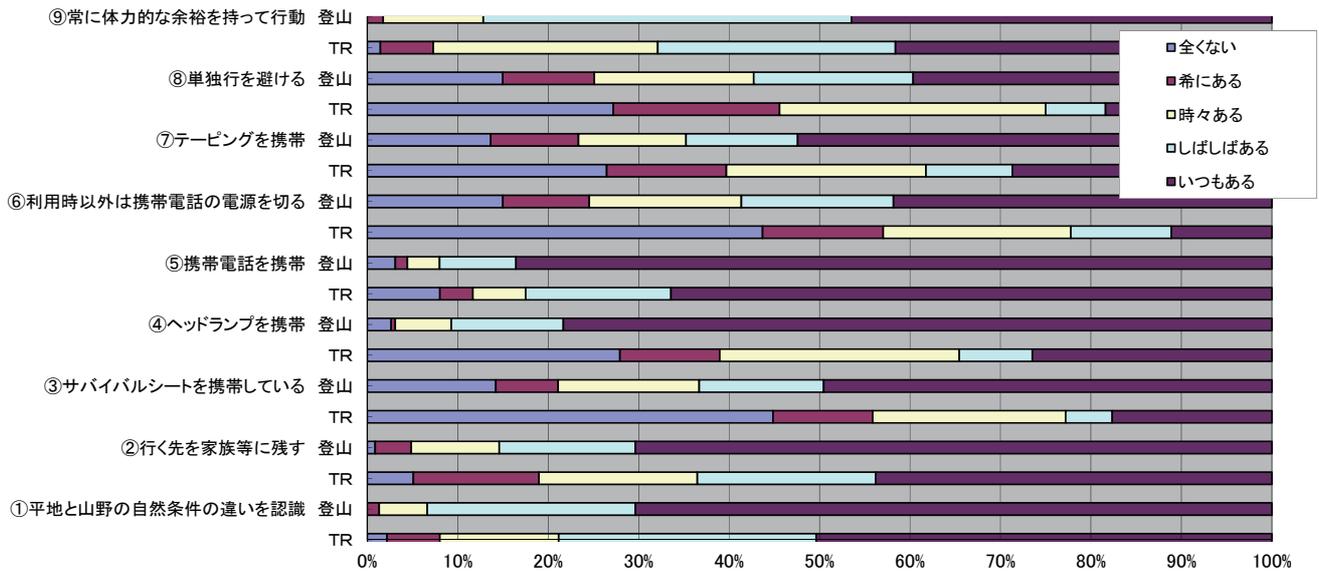


図4：トレイルランナーの意識を登山者と比較したもの

入すると思われるが、イベントでは主催者による安全管理や飲食のエイドが提供されており、参加者はウェア以外の装備なしで自然の中を走ることができるし、いざとなったら主催者に助けってもらえるという依存的な意識を持ちやすくなる。こうした状況から、自然のリスクに対しての意識とリスクに対する備えは低くなりがちなのであろう。ただし、山岳遭難の状況から判断すると、これはトレイルランニングの問題というよりは、未組織活動者の増加に伴うアウトドア界全体の問題といえる。

4. おしまいに：登山との共存

伝統的に「山では走るな」といわれてきた。これは走ることがリスクを高めると同時に、山ではいったんリスクがけが等で顕在化したとき、都市のように行政サービスによる救急活動が行われにくいことによる。しかし見てきたように、走ることに伴うリスクの増加は結果的には発生していないと考えられる。走ることに対する忌避感が多分に情緒的なものと考えられる。

先述した村越（2012）では登山者とトレイルランナーが互いの他の活動者に対してどのような印象を

抱いているかも調査している。これによれば登山者は（トレイル）ランナーに対してすれ違いや追い越しで不快な思いや危ない思いを経験している。しかし、登山者に対しても似たような不満を持っていた。また登山者同士でもマナーについてのコンフリクトが見られた。トレランの濫觴期から走ることに対する嫌悪感強いが、同じフィールドを共有する異なる活動者間のコンフリクトはトレイルランニングに始まったことではない。「走ると危ない」といったもつともらしい理由が付与されているが、基本的には異なるスタイルに対する素朴な忌避感なのではないだろうか。新興スポーツに対する厳しい評価はどうしてもマスメディアに取り上げられやすい。しかし、山岳遭難の分析を研究対象としている立場からすれば、問題なのはトレイルランナーのリスク意識というよりも、リスクがコントロールされていない環境に入る人全ての意識の問題だと考えられる。

自然保護的な面からもトレイルランナーに対する風当たりは強い。登山道の荒廃や複線化はよく指摘される（例えば、中村、2000、彦坂ら、2000）が、これらはむしろ登山によるオーバーユースの問題である。トレイルランニングについての実証的なデー

タは乏しい。筆者（村越、2012）は、いくつかのトレイルランニングでレースの事前事後、さらには1年後のトレイルの変化を観察し、論文として発表している。その結果、好天時であれば、通行者2000人規模のトレイルランニングレースでも、すでにある登山道に対する目に見える影響は小さくなく、またごみの残置も皆無ではないが、限られていた。さらに一見荒れたように見えるトレイルでも1年後には植生の見かけも裸地化の指標となる土壌硬度という点でも、目だった変化がないことが示されている。

ただし、雨天時の路面の荒れは大きいとともに、傾斜地では滑りやすい路面を避けてトレイルが拡張しやすいことが指摘できる。個人の登山であれば天候により活動を控えると思われるが、トレイルランニングレースは小雨でも実施される。トレイルランニングのこうした特性については、注意が必要だと考えられる。

クライミングのグレードが端的に示すように、クライミングも登山の延長線上にあるが、日本では一般的な登山とクライミングとは別個の活動として扱われがちである。トレイルランニングへの反応も似ている。しかし、現実の登山は豊かなバリエーションを持つから、必ずしも登山／クライミング、あるいは登山／トレイルランニングのように明確に区別できるものでもない。一般の登山道でも三点支持が必要な場所もある。あるいは軽装でスピード化し、これまで歩きとおせなかったコースを歩いてみたいという思いを抱くこともあるだろう。相互の間にある意識の上での垣根を取っ払うことで、それぞれのメリットを生かし、豊かで安全な活動が可能になるのではないだろうか。

引用文献

- 彦坂洋信・小林達明・浅野義人・高橋輝昌（2000）丹沢山地における周辺植生に着目した登山道の荒廃要因の分析。日本緑化工業学会誌、25(3),221-229.
- 村越真（2016）なぜ遭難するのか？2012-2013年の山岳遭難データによる疫学的分析 ヤマケイ登山総合研究所(編) 登山白書2016. pp.204-210、山と溪谷社.
- 村越真（2012）トレイルランニングの課題：環境への影響とランナーの自然環境・他者・自己の安全に対する意識。ランニング学研究、24,29-36.
- 村越真・山本正嘉（印刷中）登山におけるヒヤリハットの特徴と発生要因 一高山と低山でのフィールド調査からの検討一。登山医学、37.
- 中村洋介（2000）丹沢における登山道荒廃の過程とその要因。地域学研究、13,25-48.
- 日本能率協会総合研究所（2014）トレイルランニングに関する実態調査。(<https://www.jmar.co.jp/job/sports/data/trailrun-release20140905.pdf>)
- 下嶋溪（1986）ランニング登山：もうひとつの山登りの刺激的な世界。山と溪谷社.
- 総務省統計局（2017）平成28年社会生活基本調査。(<http://www.e-stat.go.jp/SG1/estat/List.do?bid=000001083762&cyclo=0>)