

# ヤマケン・リュウ・アツシのすすめ

近年、山道や林道などの舗装されていないところを、ランニングで楽しむ「トレイルランニング」(以下「トレラン」)の愛好者が増えてきています。今年の深田祭では、葦崎工業高校の体育教諭で、これまで国内外の大会で数々の優勝経験を持つ、通称「ヤマケン」こと山本健一氏を講師に招き、「茅ヶ岳トレラン講座」を開催します。今回、初の葦崎開催にあたり、山本氏のトレランに対する思いなどをインタビューしました。

**トレランとは、山本さんにとってどんなものですか？**

「激しい遠足みたいなものー!」とも言いいますか、遊びの要素が多い競技です。気楽に楽しくでき、体も鍛えられるスポーツです。

**誰でもトレランにチャレンジできますか？**

登山をイメージすると分か



山本 健一氏

1979年山梨県生まれ。長野県での小・中学校の非常勤講師を経て、現在、葦崎工業高等学校教諭・山岳スキー部顧問。信州大学在学中はスキー部に属し、モーグル競技に熱中。卒業後トレイルランニングと出会う。

主な受賞歴は、2008年第16回日本山岳耐久レース優勝。2012年ウルトラトレイル・マウントフジ3位、同年8月グランド・レイド・デ・ピレネー優勝。2013年6月アンドラ・ウルトラトレイル2位等。

りやすいと思います。「上りは歩いて、平らなところは早歩き、下りは小走りしてみようー」と、徐々に登山の移動速度を速めていくというイメージです。登山もトレランも、僕のなかではあまり区別がなく、登山の延長です。

いまだに、トレランの初級、中級、上級者の区別がよくわかりません。早く移動できる

人が上級者と言われているのかもしれないね!

トレランは、普通にも好きな人であれば、誰でもできるスポーツだと思えます。歩きなれてくると少しずつ走れるようになっていきます。登りを走るのは、ちょっとキツイので、テンポを早く歩く感じです。これを徐々に増やしていけば、自然と体力が付いてきて、早く走れるようになります。

**トレランにはコツやテクニックがありますか？**

走り方や装備など、コツがあります。特に食料や水分補給のタイミングが大切です。エネルギーを切らすと、山の中では力が全部抜けたりして、大変危険です。そういう意味でのテクニックはあり

ます。

トレランは、すごく経験が大切な競技だと思えます。事実、トレランの大会では40〜50歳代の出場者が多く、年配の方が上位の成績にランクされていることが多いです。僕が国外で初めて参加した2009年の大会チャンピオンは、58歳のイタリアの選手でした。普通のスポーツという30歳はベテランですが、僕はまだまだ若い方です。

**トレランをはじめたきっかけはなんですか？**

長野でスキーのモーグル競技をしながら、夏のトレラングの1環として、登山や山を走ったりしていました。

2004年のトレラング中に、ある方から、「山を走っているけど、何か山の競技をやっているの?」と声をかけられ、やっていないことを伝えると、「山の競技に出してみない?」と誘われたことがきっかけです。その後、大会に出場してみると、これがけっこう面白かったので、それ以降続けています。その方は当時52歳で、登山やレースを経験している方でしたが、それ以来、今でも交流があり、大切な友だちであると同時に

に、師匠でもあります。そのときにその方に誘われなければ、トレランはやっていないと思います。

**トレランの魅力とは？**

自分が好きなようにできることです。練習時は「この世界でトップをとりたいなあ」と思いながら励みますが、本番になると本当にそういつ気持ちはなくなります。

目の前の道をひたすら走り、風景を見て「すごいなあ」と感動したり、人と出会ったら、その方と会話しながら一緒に歩くこともあります。そういう「素の自分そのものになれる」のが、すごく魅力的だと思います。

トレランもタイムレースなので、表面的には時間が重要で、競技としての順位がつくけれど、内面的には順位を気にしません。「優勝しても全然偉くない。」「自分が行けるところまで、決して無理をしないで行こう。」という素の感情になります。それも競技としておもしろいところだと思います。本番こそ、楽しみながらレースができます。そういうところがトレランをやっている人も飽きないところだと思います。

**日ごろからどんなトレニングをしていますか？**

部活動で生徒を指導しながら、一緒に筋トレなどで体を動かしたり、自宅でストレッチなどの運動を行っています。

**トレランをやってきて自分が変わったと思うところは？**

以前は、「競技に出るのであれば一番でなければだめだ」という考えでしたが、トレランをはじめてからは「スポーツは楽しむもので、自分のなかでどうするのか、人からの評価ではなく、自分自身がどこまでできるのか？」という満足感を得ることのほうが、とても大切になりました。「自分にしかできないことができれば、それでいいんじゃないか」と最近思います。

ソチオリンピックでも、選手たちが競技に参加して楽しんでるコメントを聞くことができ、すごく良かったです。特に、いろいろなゴールシーンを観ていると、選手みんなが最高の笑顔で家族と抱き合っている姿が、とてもいいもんだなあと思いました。

**昨年(2013年)はどんな活動をされていましたか？**

昨年は2回しか大会に出場

できませんでした。スキーをやっていたので、ヒザの調子がよくなく、4月の国内レースはリタイアしてしまいました。6月のヨーロッパの大会に出場したときは、準優勝できました。でも、その後はリハビリやトレニングに励んでいました。今はだいぶよくなっていますね。スキーを控えればベストです！

**好きな大会はありますか？また2014年はどんな大会に出場したいですか？**

距離が100マイル(160キロ)の大会が好きです。距離や競技のスピードが、比較的ゆっくりなところがすごく好きです。

教師なので学校の授業がメインですが、日程が上手く合えば、国内の大会と、海外ではヨーロッパのアンドラ大会、アフリカ大陸の南インド洋に浮かぶ、フランス領シュニオン島の100マイルの大会に出場できたらと考えています。

**茅ヶ岳の魅力はなんですか？**

深田久弥先生の終焉の地で、葦崎高校の登山部時代に登りはじめて、今まで200回は登っている、僕の人生で

一番多く登っている山であり、とても思い入れがある山です。地形的にも面白くて、特に下りは、アグレッシブなコースが多く難しいです。僕は、一周1時間ぐらいで行けるので、女岩コースから登るのが大好きです。他にも、千本桜のコースなどがあり、何度登っても飽きることなく楽しんでいきます。いろいろな意味で本当に大切な山だと思います。

**最近問題の登山者(トレッキング)との共存について**

トレランをするときは、登り下り関係なく、トレッキングなどでゆっくり歩く人を優先します。自分が止まってあ

げたり、相手に声をかけるなど、自分の存在を早めに知らせることで、相手に心配りをするのが共存の秘訣だと思います。特に、茅ヶ岳は土日が混雑しているので、昼の混雑時を避けて、朝や夕方に走ることを実践しています。

**指導のうえで大切にしていること、思うことは？**

とにかく何でもチャレンジをすることです。人に話しかけたり、人の話をきいたり、会話から生まれる人との繋がりを大切にすること。全ての始まりは「挨拶」なので、挨拶をしっかりとすること。尊敬する人や憧れの人などの良い

と思ったことを、真似することが大切だと思い指導しています。

**講座ではどんな指導をしていますか？**

走り方や歩き方はもちろんのこと、参加者のおしゃべりや風景など、僕が思う非日常的な楽しみ方など、トレランを通じた山の魅力をお伝えできればいいと思います。また、トレランの山のマナー、トレッキングの方との共存など、大事なことをお伝えしたいです。

山頂でトレッキングの方との交流ができるのが、今からすごく楽しみです。

**ヤマケンと走る！茅ヶ岳トレラン講座**



- 日時 4月20日(日) 受付9時30分～(10時出発)
- 場所 深田記念公園
- 持物 飲料水、カロリーのある補給食(おにぎりや市販のジェル他)、リュック、運動しやすい服装、レインウェア(特に上着)、運動靴(できれば専用のもの)、救急セット(絆創膏・テーピング他)  
※ジーンズ及び登山靴は不可
- 対象・定員 年齢不問・30名
- 申込期限 4月11日(金)
- お問い合わせ・お申し込み 深田祭実行委員会 ☎22-1991