

# トレランは走るだけで気持ちいいのですが、最近レースの楽しさもわかってきました

**中** 央線のベッドタウン、駅前のスポーツクラブから現れたのは可憐な女性。イメージしていた人とはだいぶ違う。この女性があのハセツネCUPを、しかも初出場で12時間32分(女子総合8位)という男性顔負けのタイムで走破したというのには驚きだ。どこにそんなパワーが隠されているのだろう。

「両親が山が好きだったので、小さい頃から尾瀬や北アルプスに家族で登山にでかけていました。だから、山を登ったり走ったりすることに、抵抗はないのかもしれない。

社会人になってからは、それほど山に行く機会はなかったのですが、3年前にあるスポーツショップで石川弘樹さんのトレイルランのクリニックの告知を見つけたんです。へー、こんなスポーツがあるんだ、って初めて知って。でも、また忘れてしまって、結局参加したのはそれから1年後なんですけどね(笑)」

クリニックに参加し、周りにも同じ期待と興味を持つ仲間がいることを知った田中さんは、トレラン仲間と一緒に走りだした。

「ロードランは以前からやっていて、ホノルルや東京マラソンにも出ましたので、フルのタイムは気にしています。トレイルランは走るだけで気持ちいいので、記録よりも楽しむものと思っていたので競技はどうかと思っていました。でも昨年、OSJハコネ50Kに初めて参加して女子7位になり、レースの楽しさもわかってきたような気がします」

華奢な体からは想像もつかないパワーは、

**田中夏美さん**  
主婦

結婚して専業主婦となってからちょっと時間にゆとりができた田中さん。ここ数年は海外のフルマラソン参戦を目標に、日々の運動を欠かさない。今年、親孝行を兼ねて両親を連れ、憧れのボストンマラソンを走る。ご主人はもっぱらゴルフとか。気が向けば奥多摩や鎌倉山の山へひとり走りに行くアクティブな女性だ。

## 田中さんとSkinsとの出会い

「カラダによさそうなものは積極的に試してみる方なので、早速購入してみました。まだレースでは着用したことがないのですが、普段はSkinsを履いて寝ています。朝起きたときにむくみがないのがわかります。ランニングでも疲労が溜まりにくいので、冬はインナーとして着用しています」

■sheロングタイツ/Sportロングスリーブトップ愛用

本人はトレーニングとは意識していない日常のスポーツライフによって蓄えられたも。

週2回、朝4時半に起きて、ご主人の朝食を作ると、スイミングクラブまでの6kmの道をランニングで通い、6時半から早朝クラスで2時間みっちり泳ぐ、そしてまたランニングで帰宅する。もちろん水泳のない日も、夏は早朝ラン、冬は夕方のランを欠かさない。さらにスポーツクラブに定期的に出かけて

フィットネス。やはり簡単にはあの成績は作れないことを再認識。

「水泳をやっているのは、いずれトライアスロンに挑戦してみたくて」。

そのモチベーションはまだまだ高い。



Skinsとともに走る

# 僕らの快適 トレラン ライフ

世の中には本当に  
スゴイ人たちがたくさんいるものだ。  
ロードにしる、トレイルにしる、  
ランニングは人間を大きくする。  
人格を育む。  
21kmの通勤距離を走って帰ったり、  
朝6時から  
スイミングクラブに通ったり、  
月イチのペースで  
ハーフマラソンの大会に  
出場したり。  
Skinsはそんな彼らを  
サポートしてくれる。

写真=花村一昇

Photo by Noboru HANAMURA

## ランニングは自分の生活に なくてはならないものです

**日** 体大の学生時代にトライアスロンを始め、大会に参加する傍ら、当時同好会にすぎなかったクラブを正式な運動部に昇格させるために尽力した須藤さん(現在は体育会運動部として活動)。身長180cmを超える大きな身体、鍛え上げられた筋肉と優しい笑顔のギャップが近頃のスポーツマンらしい。

最近、スキーにハマっているとかで、冬場の休みの日はきまってゲレンデに通っている。

「今年の冬はかれこれ20回は行ってますかね。ハマりだすと集中してやる性格なので。難しいエア(空中でのエアトリック)はできないんですけど、ハーフパイプがおもしろくて、リフトにも乗らずにハイクアップしてます」

きっかけは、カッコいいからという単純なものだが、いきなり始めたスキーがハーフパイプというところに運動レベルの高さを垣間

見る。体力の基礎となっているランニング大会のキャリアも輝々たるものだ。

ここ最近だけでも河口湖フルマラソン、千葉マリンハーフに出場、過去にフルマラソン4回、得意のハーフやショートは数十回。トレイルランは富士山登山競走に5回、北丹沢に3回、ハセツネCUPに3回。学生時代のトライアスロンまで遡れば、その数判明不能。「これまでいろいろ出てるんですけど、コレという成績はなく、2004年の青梅12kmでは3位入賞くらいかな、最近では…。でも、記録や賞はあまり気にしてないですね。とにかく目の前に常に何か目標を置いて生活することが好きなので。ランニングは自分の生活になくてはならないものです。春になったらまたトレランを始めますよ。今年のハセツネは…、うーん、10時間切りたい」

こんな青年ばかりだと、日本の未来は明るいに違いない。



**須藤拓也さん**  
スポーツクラブ・インストラクター

勤務する渋谷区営のスポーツクラブではトライアスロンのキャリアをかわれて水泳を指導中。ハセツネCUPは過去3回出場し、14時間、13時間、12時間とタイムアップ。「トリプルマスター」(北丹沢、富士登山競走、ハセツネCUPを同一年に完走すること)を2004年に達成。週に2度職場の代官山から溝ノ口までペースランニングをして帰るというつわもの。

## 須藤さんとSkinsとの出会い

「昨年、スポーツ関係の友人にすすめられて購入しました。今年の千葉マリンハーフで着用しましたが、走り終わった後、これまであった疲労感がないのに感じました。ハセツネCUP直後は筋肉疲労で目が覚めるほど疲れて帰宅したのですが、Skinsを履いて横になっただけですり寝ることができました。あんまり効果があるので、最近では本当に疲れた日に履いて寝るようにしています」

■sportロングタイツ/ロングスリーブトップ愛用