

トレイルランニング&温泉、
走って、登って、浸かって楽しもう

自然の山や丘陵を走り抜ける人気のスポーツで汗を流して、
温泉でリフレッシュ。自然に恵まれた五頭山エリアで一日を満喫する。

今井美穂

地域活性化モデルとして、新潟県を拠点に、
テレビや雑誌、イベントなどで、全国へ向
けた地域活性化への取り組みを行う。マラ
ソンやロードバイクで新潟開催の大会に参
加するなど、スポーツも大好き。しみち
オフィス株式会社代表取締役。

松永紘明
×
今井美穂

「疾走感がくせになる
トレイルランニングって楽しい!」

プロトレイルランナー松永紘明さんの密着指導のもと、
五頭山の登山ルートでトレイルランニングに初挑戦した今井美穂さん。
新しい経験に笑顔が輝いた!

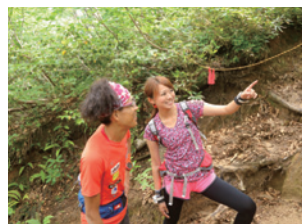
衣装協力 / WEST 新潟店
トレイルランナーズ

松永紘明

プロトレイルランナーとして、国内・海外
のレースで転戦。2006年、見附市を拠点
に「トレイルランナーズ」を立ち上げ、講習
会やレースイベントを主催。地域活性化の
一環として自治体とともにトレラン大会を
開催するなど、活躍の場が拡大中。

自然の中のトレランは
毎回違う、だから楽しい

五頭山の登山ルートのひとつ「旧スキー場コース」でトレイルランニングに初挑戦。「楽しかった！」と繰り返し今井さんと、満面の笑顔を見せる松永さん。走り終えての感想は？



「道が分かれてる！」赤いテープ付きの道と急勾配の二股。「どっちを行くかは今井さんの直感で！」自分で選んだ「道」を進むのもトレランの醍醐味。



普段の暮らし方から
自然に近づけていく

今井 今日は松永さんに道具をお借りしましたけど、トレランを始めるのに揃えたほうがいいものはなんですか？

松永 運動ができる靴と服装でいいんですけど、今はトレラン専用のアイテムもあるので、靴とリュックはそれがいいかな。

今井 靴もリュックも軽くて、楽ちんでした。

松永 靴は、滑り止めが大きくてグリップ力が強く、ミッドソールにプレートが入っています。リュックは、揺れないように小さめで背中にフィットすること、腕を大きく動かしやすいこと、水の出し入れがしやすいことが大事。

今井 持ち物は？

松永 水と食料。マラソンと違って補給ポイントはないし、山や森の中だし。あと、夏は虫除けもあるといいですね。

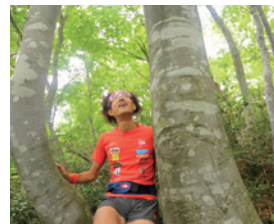


「荷物はコンパクトに」。トレランでは常に重心を前にかけるから、後ろに引っ張られないように、肩ベルトをしっかり調節しましょう。

り、いろんなことをするでしょ。だから飽きないんじゃない。
今井 あと、疾走感！ 下りの風を切る感じとか、頭や顔が葉がかすめる感じとか。かなりスピードが出ていましたよね。
松永 実は、そうでもないんですよ。マラソンのほうが速い。狭い山道の閉ざされた感じや風のあたり方でそう感じるんです。僕もね、トレランを始めた頃、この疾走感がたまらなかったなあ。ものけ姫」の中の疾走シーンみたいで。

今井 そう、ジブリの感じ！
はるか昔、江戸時代にトレランがあった？

今井 最近、トレランの話題を聞くようになりました。新種目紹介とか、芸能人が始めたとか。もともとはヨーロッパのもの？
松永 そう、アメリカやヨーロッパでは定着しているスポーツ。100km以上のコースで行われる「ウルトラトレイル・ワールドツア」など国際レースが



雪の重みで湾曲した木の根元に腰掛けて一休み。「木の精気で元気をもらえる。自然てすごいよね」と松永さん。

あつて、僕も参加してます。でもね、古い話をする、日本では飛脚とか修験者とか、道や山を走っていた歴史がある。だから、全く新しいモノではないんですよ。

今井 修行にしては楽しい！
松永 今は修行じゃありませんてば笑。プロはともかく、楽しむスポーツとして、タイムや順位を競うのではなく、自然を感じながら、マイペースで歩いたり走ったりするもの。

今井 そう、ずっと走ってる訳ではないんですよ。登りは歩いて、下りは走る。実は、走れるかなあと心配してたんです。
松永 コースや自分のペース、体力によって、走るか歩くか、休むかの配分を決めていいんです。今日は様子を見て僕が指示しましたけどね。

今井 休憩も「休めますよ」ではなくて、「この木、いい感じ。ちょっと腰掛けてみましょうか」とか「いい景色」、見てみて」とか、さりげなく言ってくださって、それもよかったです。

松永 そうでしたっけ？ あれが普通。いつもあんな感じですよ。楽しまなくちゃ。同じコースでも季節や時間で景色が変わりますからね。いろいろ見て、感じながら走る。全部合わせてトレランです。



今井 トレーニングは？ 松永さんは普段どんなことをしているんですか？

松永 試合前後以外は、一日8時間くらいトレーニング。40〜50kmを走っていますね。今井さんは？ フルマラソン走ったんですよね？

今井 すごい！ 練習で40kmなんて。実は私、フルマラソン本番まで42kmを走ったことがなかったんです。結果は聞かないでください…。

松永 完走したんでしょう？ よく走り切った！ それだけで大したものです。筋トレは？

今井 一応ジムに通ってますけど、なかなか。

松永 トレラン専用のトレーニングというのではないので、筋力

や持久力を付けるものを無理せずにはやる感じではないかな。筋トレでは、太もものサイドを忘れずに。登るときに必要だから。でもね、実力差はトレーニングだけではないようにだんだん思えてきて、いろいろ考えてたどり着いたのが、私は『食べすぎている』なんです。

今井 なんですか、それ？

松永 テニスのジョコビッチの本からの引用。食べ過ぎていたところまでハッとしたんです。僕も食べ過ぎていたと。それ以来、食生活を変えて、1年ほど経ちましたが、いい感じになってきました。

今井 松永さんがトレランを始めたきっかけは？

松永 子どもの頃からプロのスポーツ選手になるのが夢で、そのトレーニングとして走っていたんです。小学生ではサッカー、その後はスキー、そしてマラソンと、目指す種目は変わっても走ることには続けて、2003年かな、『日本一過酷な戦い』を見つけて出場。それが72.2kmのトレランだったんです。2回目の出場で9位になってスポンサー契約をもらえ、今に至る、です。

地域の人々との交流もトレランの魅力

今井 今、松永さんが思う、トレランの魅力って何ですか？

松永 最初の頃はただ黙々と

走っていたんだけど、誰かが安全に走れるようにコースを考えたり、整備したりしてくれてるんだなと思ったり。走れるっていいな、けがをしなくてよかったな、と感じたり。今は感謝の気持ちで走っています。『みんな、ありがとう！』って。

今井 それ、ちよつとわかります。前後に人はいても、山の中で誰にも見られてない感覚。自分のペースで自由に走って楽しめるんですよ。

松永 街だと人目が気になるでしょう、まじめに走り続けなくちゃかと思ってしまうって。でも、山の中はかならずプライベートな空間。自分だけの世界って感じ。

今井 確かにそうでした。

山の中でのトレランの後はふもとの温泉でリラックス

五頭山のコースを駆け巡って疲れた体を「長生館」のラジウム温泉で、ゆったり癒やして。地元食材を使った美食でおなかも満足。



1 開放感抜群の露天風呂でのんびり(普段は男女別)。 2 長生館オリジナルの藤五郎の梅酒で乾杯「お疲れさまでした〜」。 3 「タイムや順位を気にしないで純粋に楽しめる。そこがよいよね」。 4 安田牛乳を使った「五頭山麓牛乳豆腐」や「和牛・甘鯛・トウモロコシの焼き物」など目も舌も身体も喜ぶ料理が並び。 5 「村杉ねがいの小路」を、長生館・代表取締役専務の荒木善紀さんと散策。

ちようせいかん 風雅の宿 長生館

県下最大級の1000坪の庭園露天風呂は、四季それぞれの風景が楽しめる。地元食材をラジウム温泉で蒸したヘルシーな料理など、料理にも定評あり。2016年にオープンした五頭薬用植物園と連携して、薬膳料理も開発中。

〒阿賀野市村杉温泉
☎0250-66-2111
☎チェックイン15:00 チェックアウト10:00
☎一泊二食付き16,000円(税別)〜
🌐http://www.chouseikan.co.jp/

今井 五頭の温泉はラジウム泉で、よく温まるんですけど。宿の事務さんに、湯気を吸い込んでも効能があるって教えていただきました。露天風呂に浸かりながら森林浴もできて、一石何鳥にもなりそう。

松永 山で運動して、温泉で癒やされ、元気になるって日常に戻る。まさにヘルスツーリズム！最高じゃないですか。

今井 本心に健康的。五頭温泉郷が、環境省に「国民保養温泉地」に指定されたのがよくわかりますね。地域全体で取り組んできたそう。食事も、地元の旬の食材を使ったヘルシーな和食だそう。楽しみです。

松永 和食は身体にもいい。今日は運動しておなかぺこぺこだからしっかりといただきます！



松永 今日走った五頭山は僕もよく来るけど、コースバリエが豊富で、登りと下りで道を変えたり、周回できたり、いろいろ楽しめるのが魅力。実は、山以外の温泉近くの遊歩道もトレランの大会に良さそうなんです。いつも探しています。

今井 松永さんはトレランの大会のプロデュースもしているんです。

松永 地域活性化の事業として始める自治体も出てきます。地域のひとと一緒にコースを作ったり企画したり、かなり盛り上がりそうです。

今井 おもしろそう！地域活性は大切ですね。次の大会予定、ぜひ教えてください！