

森を走ろう2012 より速く、より楽しく、より安全に！ シンポジウム
プログラム+資料集



左上から時計回りに：絶好のコースとロケーションにも関わらず、自然保護の問題で第一回のみ開催となった箱根50km。スキー場のコースを爽快に駆け抜けるランナー。その背後にはスタッフの献身的な働きがある。UTMF クリーンアップ大作戦で回収されたごみ。

【趣旨】

今回のシンポジウムでは、これからトレイルランニングがアウトドアスポーツの一ジャンルとして根付く上で重要だと思われる、速くなるための方法論、より深くトレイルランニングを楽しむための仕掛け作り、さらにランナーが安全に自然を楽しむための啓発等の問題を取り扱う。

【日時】1月7日(土) 13 - 17時

【場所】立正大学大崎校舎11号館(山手通り口)

主催：(社)日本オリエンテーリング協会(JOA)・ランニング学会 後援：(社)日本山岳協会

協力：立正大学、NPO法人富士山トレイルランナーズ倶楽部

協賛：(株)ゴールドウイン、(株)エバニュー

内容：

シンポジウム：トレラン界の今、そしてこれから 13:00-15:00

(司会：山西哲郎、基調報告：村越真、パネリスト：中尾益巳、三浦務、鍋木毅、山口大助)

分科会 15:15-16:15

分科会 より速く、安全に走る(司会：山西哲郎、報告者：柳下大、山口季見子、伊藤静夫)

分科会 より楽しく走る(UTMFの挑戦と苦悩) 司会：村越真、報告者：鍋木毅、三好礼子、福田六花

全体のまとめ 16:30-17:00

パネリスト・報告者略歴

山西哲郎(やまにし てつろう)(パネルディスカッションコーディネーター、分科会 a)

1980年代より、市民ランナーの「教祖」としてランニング界を牽引。ランニング学会元会長、群馬大学教育学部元教授。現在、立正大学教授、日本オリエンテーリング協会会長。

村越真(むらこし しん)(静岡大学教授)(基調報告・分科会)

静岡大学教授・日本オリエンテーリング協会専務理事。オリエンテーリングを中心にアドベンチャーレースやトレイルランニングに参加する傍ら、各種大会のイベントプロデュースも手がける。トップアスリートから一般市民まで、運営者と一緒に楽しめるイベントの提供がモットー。

鍋木 毅(かぶらき つよし)(トレイルランナー・アウトドアイベントプロデューサー)(パネリスト・分科会)

1968年 群馬県生まれ。28歳よりトレイルランニングを始める。日本山岳耐久レース、富士登山競走など国内主要レースを制覇。2007年を境にその舞台を海外に移す。2009年UTMB(ウルトラトレイル・デュ・モンブラン)3位、2009年ウエスタンステイツ100 2位、北京エンデュランス100優勝(2009、2010) 現在国内にて多くのトレイルランニングレース、イベントに携わる。自身がプロデュースした神流マウンテンラン&ウォークは新しいスタイルの地域振興策として各方面から注目されている。2011年11月観光庁「スポーツ観光マイスター」に任命される。著書「トレイルランニング」エイ出版社、「トレイルランナー鍋木毅」ランナーズ、「トレイルランニング」共著 岩波書店。

中尾益巳(なかお ますみ)(NHK「激走モンブラン!」統括プロデューサー)(パネリスト)

1961年生まれ。静岡県出身。1986年NHK入局。ディレクター、プロデューサーとして太平洋戦争、障害者、スポーツ、若者文化など様々なテーマでドキュメンタリー番組を制作。定時番組では「ひるどき日本列島」「真剣10代しゃべり場」「トップランナー」などを担当。1992年には「NHKスペシャル 激走16000キロ~パリ-北京・世界最長ラリー~」の取材でユーラシア大陸を横断。2009年、ウルトラトレイル・デュ・モンブラン(UTMB)を現地取材し「激走モンブラン!」(ワンダー×ワンダー/ハイビジョン特集)を制作。翌2010年も続編を計画し再び乗り込むがレース中止。2011年は現地に行かず東京で総

指揮。最近、取材を兼ねてトレランを始め、短距離レースばかり5回出場。

三浦務(みうらつとむ)(株)ゴールドウイン アウトドアスタイル事業本部)(パネリスト)

1962年生まれ。90年代初めにそれまで趣味だったアウトドアを仕事にするようになる。以来約20年間、国内/外資の小売り、メーカーに勤務し現在はゴールドウインで THE NORTH FACEのプロモーション業務に従事している。

ブランドプロモーションの一環として箱根50K、志賀野反、志賀50K、神流 Mt.ラン&ウォークに特別協賛し大会運営にも関わる一方、2007年から毎年、鍋木毅選手をはじめ THE NORTH FACE チームを率いてUTMBに参戦。UTMFではメインスポンサーを代表して事務局に参画。アウトドアは登山からシーカヤックまで幅広く楽しむが、トレラン暦は2004年ハセツネ完走のみ。だったが2011年神流で久しぶりにレースを楽しみ、選手解禁の動きもあり。

山口 大助(やまぐち だいすけ)(オリエンテーリング元日本代表選手)(パネリスト)

1975年新潟県生まれ。18歳からオリエンテーリングを始め31歳よりトレイルランニングレースにも参加する。オリエンテーリング世界選手権1999年から2010年まで7回出場する。スプリントで日本男子唯一の決勝進出。日本山岳耐久レース2007年より出場し2011年は総合8位、おんたけウルトラトレイル100マイル等のトレイルランニングレースで優勝

伊藤静夫(いとう しずお)(日本体育協会スポーツ科学研究室室長。ランニング学会副会長)(分科会)

運動生理学、体力科学などを研究テーマとし、実践現場では長野オリンピック以来、スピードスケート・ナショナルチームの科学サポート活動を行っている。学生時代には陸上競技、中長距離を経験し、現在もマスターズで800mに挑戦中。

山口 季見子(やまぐち きみこ)(分科会)

1976年愛知県生まれ。19歳からオリエンテーリングを始め2児出産後33歳よりトレイルランニングレースにも参加する。現在5歳と3歳の息子の育児、家事、薬剤師の仕事をしながらトレーニングをトレイル、マラソンの大会に出場している。2011年斑尾高原トレイル、赤城トレイル、陣馬トレイルなどで優勝。2011年湘南国際マラソン(フル)では3時間10分で4位入賞

柳下 大(やぎしただい)(オリエンテーリング日本代表選手)
(分科会)

1974年生まれ。埼玉県在住。学生の頃からオリエンテーリング競技に取り組み、現在はオリエンテーリング兼トレイルランニングの選手として活動している。また両方の経験を生かし、長時間のナビゲーションスポーツであるロゲイニングでは圧倒的な強さを誇るとともに、ナビゲーションスポーツの普及にもつとめている。2010年日本山岳耐久レース6位、2011年オリエンテーリング全日本選手権2位、世界選手権代表、2008-2010年ロゲイニングシリーズチャンピオン

三好礼子(みよし れいこ)(分科会)

東京都出身。アウトドア派エッセイスト&国際リスト。18歳での日本一周バイクツーリングの旅日記がきっかけで、バイク・車・旅関係の著述活動が始まる。1987年よりパリダカなどの国際ラリーに2&4で多数出場(1992、1997、2000年に女性クラス優勝)。1995年より富士山麓(朝霧高原)に移住し、執筆の傍ら米作りや畑仕事にも精を出す、自称「自然回帰型生活びと」。ポニー・山羊・犬猫・鶏などを飼う自宅で、「Fairy Café」も経営。趣味はトレイルランニングとゴミ拾い。2011年UTMBでは奇跡の初出場&初完走を果たす。NPO法人富士トレイルランナーズ倶楽部理事。高知県「四万十大使」。高知県観光特使。著書に、電子書籍「日本一周乙女の独り旅」(CAR EYES BOOKS)、「朝霧高原～風と暮らす」(産経新聞社)、「砂の子」(晶文社)他。 <http://www.fairytale.jp>

シンポジウム：トレラン界の今、そしてこれから
13:00-15:00

(司会：山西哲郎、基調報告：村越真、パネリスト：山口大助、
鍋木毅、中尾益己、三浦務)

ランナーの意識とイベント提供者の意識についての基調報告後、トレラン界に関わる様々な人による、今後の課題についてのパネルディスカッションを行う。

基調報告(村越真)

2005年ごろよりブームとなったトレイルランニングは、現在ではシーズン中はほぼ毎週のようにレースが開催されるようになった。ハセツネカップやUTMFのように高い「付加価値」を感じられるレースは、文字通り瞬間的にエントリーが定員に達する。

人口急増の背景には、ロードランナーの急激な参入があると思われる。初期には先鋭的な登山者のトレーニングの場として

の性格や特殊なランニングの形態としての位置づけが強かったが、近年ではロードランナーの参入が増えた。これは競技の発展を意味すると同時に、自然の中での活動に対するスキルや知識が不十分な参加者が増えたことを意味する。2011年のハセツネでは、例年よりゴミが多かったことがレース後の講評でも報告された。また安全への意識も十分でないという研究報告もある。

本報告では、主催者側の意識と参加者側の意識や行動を事例検討的に報告しながら、トレイルランニングが今後未永く発展していく上での課題を提起する。

パネルディスカッション

森や林、そして、山並みに続く野の小道であるトレイルを走るスポーツは、大昔の人々の生活の中の遊びであり、働きであり、旅につながって、この現代に流行的に創られたといえよう。まさにそれは、永遠に変わらぬ生命である不易と時代とともに変わる流行を示す「不易流行」は人間が守っていくべき調和の思想である。まさに、今日、流行的に広がるトレランはその思想を表現しているスポーツ文化である。ならば、今こそ、その実態と課題を語り合い、真なるトレランスポーツの道を探っていきたい。

問題提起：

- 1)トレランの過去、現在、未来の自然再考。
自らの内なる自然と外なる自然が衰退している時、何故、これほど人々は魅せられるのか。
- 2)トレランは生活のスポーツか、分離したスポーツか。
日常トレランと大会トレランに差は大きくはないか。
- 3)トレランのスポーツ技能特性と他のスポーツとの共有する技能と科学的エビデンスは？
- 4)トレランは市民権をえているか。
・トレランは生涯スポーツから競技スポーツの両輪として、自然スポーツの中心になれうるか。
・自然との融合する思想はあるのか。また、その安全性は。
- 5)マスメディアと商業主義と町おこしの構造的調和は？

山口 大助

私は2006年に始めてトレイルランニングの大会に参加した。それまでは大学時代より続けているオリエンテーリングのトレランの一環としてマラニックをたまに行っていたものの、あまり山を長く走ることはなかった。

私は長い距離を走るのには苦手だが、雑誌などの長距離トレイルランニングの魅力伝える情報にのせられるように徐々に長

い距離のレースにも挑戦するようになっていった。そして出るからにはルールは守ること、ごみは落とさないこと、必ず完走することを念頭に参加を続けている。

さてここ2～3年、トレイルランニングブームとなり、イベント数も参加者数も急増している。しかし、一部には参加者側のモラルが問われるようなこと（ごみ問題、一般ハイカーとの関係、エントリークリック戦争の末の大量未出走等）も見受けられる。参加したい人が気持ちよく参加でき、これからも長く続けていけるように、参加者への意識啓発は必要だと思っている。

鍋木毅

2007年ウルトラトレイル・デュ・モンブラン（UTMB）、これが全ての始まりだった。壮大な景色に心を打たれただけでなく、素晴らしいホスピタリティと運営、モンブランを一周するという物語性、ゴールのシャモニの声援とまるで映画のワンシーンのような選手達のゴール。全てが完璧だった。ここには人を感動させる何かが、そして人生を変える何かがある。私はこの檜舞台で結果を出したいと思うとともに、こんな場を日本につくりたいという思いに駆られた。この場は「富士」しかない。こんな私の思いは5年を経て、頼もしい同志（共鳴者）の皆さんに支えられ、いよいよ実現することになった。

しかし理想とは裏腹にこれまでの道は困難を極めた。新しいスポーツへの偏見、自然環境保護の問題、役所の建前主義。多くのスタッフはぐっと思いを押し殺して意に反する措置に何度となく泣かされてきたことだろう。それだけにこのレースは何としても成功させたいという思いがある。UTMFは日本においてトレイルランがしっかりと文化として根付く大きなポイントになると思う。いや、しなければならぬ。そして単なるトレイルランのレースでなく、国際観光、そして地域を盛り上げる起爆剤にしたいとともに、富士山周辺の自然環境保全やその豊かさを伝える動きになげるとともに、これらの取り組みを多角的に展開することで世界文化遺産へ弾みをつけられればと思う。そして何よりも私がシャモニで経験したこの感動を多くの方々にも感じて貰えればと思う。

中尾益巳氏

「映像コンテンツとしてのトレイルランニング」
山もランニングも全くど素人の私がトレランに魅せられた理由。それはトレランが「ドキュメンタリーの被写体として魅力的だったから」の一言につきる。テレビ屋として25年、原爆からオタクまで様々なドキュメンタリーを作ってきたが、撮りたいこ

とはただ一つ「人間の本性と本音がさらけ出る瞬間」である。
3年前に鍋木さんと出会い、アメリカで初めてレースを見た私は、この未知の競技に被写体としての魅力を強く感じ、UTMBの番組を作ることを決意した。しかしお手本など全くない。それまで本格的トレランドキュメントなど皆無だったからだ。でも私には心強い経験があった。それは1992年のパリ・北京ラリー。UTMBはラリーと同じように、スポーツであると同時に旅。しかも競技しながら食い、休み、自らをマネジメントする。いわば生活そのものである。私は、かつて1ヶ月のユーラシア横断でやったことを3日間でやるためのプランを立てた。かくして「激走モンブラン！」は作られ、放送後は大きな反響を呼んだ。「こんなスポーツがあったのか！」そして「一体どうやって撮影したんだ？」。映像になったトレランはまた新しい魅力を持った。なぜなら、トレランレースの一部始終を生で観戦した人はこれまでになかったから。

三浦 務

「トレランマーケットの現状と今後」

国内でトレイルランニングという言葉が一般化し、業界各社がマーケットとして意識したのは、この10年程のことだと思います。当初は夏の北丹から秋のハセツネの時期に盛り上がる季節マーケットでしたが、やがて春から秋までシーズンが拡大し、今日ではほぼ通年型マーケットに成長しました。

この背景には、普及に努めたアスリートや業界各社、メディア等の努力があり、大会が増加したことも大きな要因です。アスリート達の海外での活躍がそれをさらに牽引し、現在では大会誘致に積極的な自治体も現れてきました。

このようにトレランマーケットの現状は順風満帆と言えるわけですが、実は私がこの数年感じているのは、やがてマーケットが行き詰まり泡と消えるか、ガラパゴス化した特殊マーケットとして収束するのではないかという危惧です。

WS100やUTMBなど海外で最高峰と呼ばれる大会のほとんどが100マイルであるのに対し、日本では50マイルに満たないレースが長く最高峰と位置づけられ、短/中距離の大会ばかりが増加しています。運営側の事情を考えればこの現状も理解できますが、一方でトップアスリートに限らず日本の一般ランナーが世界水準に達してきたという事実は、昨年のUTMBの参加人数と完走率を見れば一目瞭然です。つまりユーザーニーズにマーケットが答えられなくなる状況を予測していたわけですが、すでにそれが顕在化してきたと分析できるのです。

そんな中、本年5月、UTMFが開催されることは、マーケットの現状を打破する上でも大変意義深い事だと思います。是非

これをきっかけに日本各地に 100 マイルレースが誕生し、世界中からランナー達が目指してくるような、活気あふれるトレランマーケットに成長する事を願っております。

分科会 15:15-16:15

分科会 より速く、安全に走る(司会：山西哲郎、報告者：柳下大、山口季見子、伊藤静夫)

近年のトレランは、先ず大会ありきで始まったといえよう。となれば、日常の中で野山を走り、それにふさわしい走る技法やトレーニング方法が確立していない。それを裏付ける科学的証明も不十分である。そこで、トレランの実践者であり、より理解者である方々から、次の報告を受ける。

1) トップランナーがいかなるトレーニングとレースの戦略をしているか、

2) 研究者からトレランの生理的・バイオメカニクスの・心理的面をスポーツ科学に基づいてトレイルランの特性を明らかにする。

そして、ランナーがトレランのトレーニングシステムや大会の走りの技法を共有できる語り合いをしたい。

柳下大氏はオリエンテーリングの日本代表を務める傍ら、日本山岳耐久レース 2010 で6位に入るなど、トレランでも活躍。山口季見子氏は、二児の育児・仕事をこなしながら月間 400km を目標に走り込み、2011 年は著しい成績を残している。

伊藤静夫

トレイルランニングには、当然のことながら長距離を走る能力が問われることになる。しかしながら、一口に長距離走能力と言っても、中距離走に近いものからマラソンをも上回りものまでさまざまである。その中で、一般にトレイルランニングは超長距離を競うスポーツと位置づけられよう。そして生理学的特性としては、マラソンに近いスポーツと理解されているのではないだろうか。しかし、果たしてそうであろうか。100km 以上に及ぶウルトラマラソンやトレイルランニングを単にマラソンの延長として捉えて良いのだろうか。トレイルランニングのレースやトレーニングを考えると、まずはその基本的成り立ちや特性を把握しておく必要があるだろう。このような観点から、トレイルランニングの特異性をベースにして、さまざまに話題提供してみたい。

柳下大

「より速く」走るため、フルタイムワーカーの理想のトレーニング環境、いつトレーニングをするべきか、を中心にお話する。

昼間は走れないので朝練が大事になる。平日は長い距離は走れないので週末にロングのトレーニングを入れる。通勤ランを取り入れれば平日でもロングのトレーニングが可能。(しかも荷物を背負ってなのでトレイルランニングのスタイルに近い)。またどのような場所に住むべきかとして、トレイルを走れることがベスト。郊外がよい。(近くに山や丘陵があればなおよいなければ公園でも)

「より安全に」上で、トレイルランニングのリスクを検討する。通常の歩きの登山と比べ、リスクが低くなる部分と高まる部分があることを念頭に入れる必要がある。トレイルランニングの場合、移動速度が速いことで天候の急変(夏の雷など)に遭遇する確率は低くなる。ただし、機動力の高さ故に、簡単に奥地にいけてしまうことが返ってリスクを高める場合もある。装備が最小限(不測の事態には弱い)ということ念頭に入れ、エスケープしやすいコース設定を心掛けることが重要。

トレイルランニングに読図力は必要か?自分でコースを決めて走る場合は必須になる。かかる時間やコースの難易度(起伏の多さやガレ場の有無など)を地図から読み取れるようになれば安全につながる。トレイルランニングはコースタイムを短縮することを念頭に計画を立てているので、道迷いによるロスの影響は歩きの登山より大きい。安全のためにナビゲーション能力というのは、目に見えない最大の道具の一つであるといえる。

山口 季見子

トレランのレースに出場し始めたのは 2 人目の出産後なのでまだトレラン歴は 2 年ちょっとになる。5 歳と 3 歳の息子の育児、家事、仕事で 1 日の時間がほぼ埋まる現在のトレーニング方法は「走れる時に走る!」だ。走れる時に走って 400km/月を目標にしている。

トレーニングコースは適度にアップダウンのある 1 周約 3km のコース。平日は基本的に走れるのは子供達が起きる前と寝た後だ。土日はレースも含めて 2 日間で 50km を確保することを目標としている。

レースではレース前にコース、アップダウン、前回大会 1 位のタイムを調べる。そしてイメージトレーニングをし、持ち物、靴を決める。アップでは足を上げすぎず小刻みに登る。ダウンでは飛ばして足を使いすぎないようにしている。最近では登って下る時に平坦な場所で一度歩いて筋肉のギアを入れ替えるよう

にしている。

トレランを続けていくにあたって影響されている本は「BORN TO RUN」だ。今後子供の成長と共にトレーニング方法なども変化していくであろうが楽しんで続けていこうと思っている。

分科会 より楽しく走る (UTMF の挑戦と苦悩) 司会: 村越真、報告者: 鈴木毅、三好礼子、福田六花

来年5月実施の日本初 100 マイルレース、ウルトラ・トレイル・マウント・富士 (UTMF) 壮大なスケールと富士山という絶好のロケーションだけに、関係する自治体、自然保護関係者、警察、自衛隊など、多くの関係団体との交渉と調整が次から次へと準備を進める実行委員会にハードルとして現れる。コースも二転三転。障害はハードルであると同時に、それを乗り越えることで新たな展開や地元とのつながりも生み出した。

運営準備のプロセスに深く関わる三氏に、100 マイルレース開催の意義やその楽しみ、またその準備で体験したトレイルランニング大会開催の難しさなどを存分に語ってもらう。

UTMF : 地域との関わり (谷口かこ)

UTMF 大会理念は

- 1) 「自分自身を探究する」
- 2) 「自然環境を尊ぶ精神を養う」
- 3) 「すべての人々とトレイルを共有する」

- 1) は選手自身の自己との戦いです。
- 2)・3) は選手及び、この大会に関わる全ての人々が共有して欲しい理念。

そのため、ウルトラトレイル・マウント富士大会実行委員会事務局である NPO 富士トレイルランナーズ倶楽部では、大会運営だけでなく、環境活動、地域との関わりを積極的に進めています。具体的には、以下のような富士クリーンアップ大作戦の実施、地域との関わりのためのセミナーや講演会を行っています (詳細は資料1を参照)

環境活動

- 1) 第一回 2011 年 5 月 21 日 (土) - 22 日 (日)、2) 第二回 富士クリーンアップ大作戦実施、3) 第三回 第四回 富士クリーンアップ大作戦 (2012 年春予定)

地域との関わり

- 1) 2012 年 2 月 5 日 (日) 富士山樹空の森 / 御殿場市主催・FTRC 協力、2) 2012 年 4 月 28 日 (土) (西富士中学校 / 富士宮市主催・FTRC 協力)、3) 2012 年 4 月 29 日 (日) (裾野市主催 / FTRC 協力) 予定。

三好礼子

人生は、「山あり谷あり」。どんなスポーツでも練習や試合に苦しさは不可欠ですが、そこに「雄大な自然」があれば、より楽しく、より自分らしく、よりパワフルに越えられることを、パリダカなどの砂漠のラリー (エンデュランス) を通して体感していました。元々自然が好きで始まったモータースポーツですが、昔から肉體競技も好きだったので、まさに自然にトレランの世界へ。そして、長ければ長い程燃える質故、UTMB に照準が合ってしまったのも、ごく自然のことでした。さて、実際にモンブラン山麓を走ってみれば、「やっぱり!」と思う楽しさと感動の連続。しかし「裏方は大変だろうなあ」と察しました。実は、昨年からはじめた UTMF 実行委員としてのコース作りで味わった苦悩は、今までの人生にはなかった類いのものでした。地球。しかも日本一の富士山の麓。当たり前ですが、そこには歴史や思いや慣習や自然観や規制などが数多く存在します。賛同してくれる方の数も凄かったのですが、最初のルンルン試走 & 交渉から、事態は重く、複雑怪奇な渦へと向かいます。「距離が短ければ」「少人数ならば」「権力があれば」すぐに実現出来たことかもしれません。しかし、困難こそが確かで良いモノを産み出す宝物と信じ、いつものように「思いはいつかカタチになる!」「越えられない壁はない!」を合い言葉に、仲間と試行錯誤で取り組んだ結果、富士山の周りには一本の線が!! おそらくこの経験こそが、私をモンブランのゴールへと導いてくれたのではないのでしょうか。

全体のまとめ 16:30-17:00

資料1:UTMF 環境活動 及び、地域との関わり方

UTMF 大会理念

- 1)「自分自身を探究する」
- 2)「自然環境を尊ぶ精神を養う」
- 3)「すべての人々とトレイルを共有する」

- 1) は選手自身の自己との戦いです。
- 2) 3) は選手及び、この大会に関わる全ての人々が共有して欲しい理念。

そのため、ウルトラトレイル・マウントフジ大会実行委員会事務局である NPO 富士トレイルランナーズ倶楽部では、大会運営だけでなく、環境活動、地域との関わりを積極的に進めています。

環境活動

第一回 富士クリーンアップ大作戦実施

2011年5月21日(土)

スタート：道の駅・朝霧高原(富士宮市)

ゴミステーション：県営本栖湖駐車場/西湖・根場浜駐車場/河口湖大石公園(富士河口湖町)

・累計45km

・朝霧高原～本栖湖間は東海自然歩道

・本栖湖～西湖～河口湖間は三方分山、鬼ヶ岳などを通る御

坂山塊の登山道・尾根道

2011年5月22日(日)

スタート：丸勝産業明見工場駐車場(富士吉田市・工業団地)

ゴミステーション：交流プラザきらら(山中湖村)/道の駅・すばしり(小山町)

・累計32km

・富士吉田～山中湖は杓子山、石割山を通るハイキングコース

ス

・山中湖～須走は三国山を通るハイキングコース(富士箱根トレイルの一部)

<結果>

参加者：2日間でのべ約150人。

収集量：75リットルの大型ゴミ袋で可燃37袋、不燃54袋。

・粗大ゴミを含め、総重量は推定500kg以上(※)。

・可燃物はペットボトル、不燃物はビン・缶が多く、20～30年前の古い飲料の缶も見られました。

・家電製品、車の部品などの粗大ゴミもありました。登山道には少なく、車道と交差するところに集中投棄されています。

・参加者からは「幾度も来ているのに、こんなにゴミがあるとは気がつかなかった」

「みんなで拾うと飽きずに延々と拾えた」「拾うことが目的なのに、いろんな町や自然が分かった」

「ゆっくりと山を堪能できた」「ハイカーが落としたゴミがほとんどなかったので安心した」などの声がありました。

・この活動は、地元の皆様のご協力を得ながら、今後も継続して行う予定です。

※この活動は新聞3紙に報道されました(22日：山梨日日・読売静岡版/23日：朝日静岡版)。

それぞれ収集量は数十kgと記述がありましたが、それは当方の集計が間に合わなかったため、かなり少なく報告したためです。一時留置した粗大ゴミなど後日回収したものを含めると500kg以上になります。

第二回 富士クリーンアップ大作戦実施

2011年12月17日(土)スタート：富士山こどもの国

・累計約20km

・富士山こどもの国～富士・富士宮市境～富士山こどもの国(折り返し)

<結果>

参加者：93名(男性65名 女性28名、静岡県内18名、県外75名)

回収物：総重量は推定1.5トン、ペットボトル11袋、空き缶21袋、瓶12袋、可燃物ゴミ62袋(いずれも45リットル袋、富士市より支給)

・粗大ゴミ推定800kg

・参加者からは「寒かったけれど、ゴミを拾って行くと、清々した気持ちになった」

「粗大ゴミが大変多いのが残念だった」「ぜひ次回も参加したい」などの声がありました。

第三回 第四回 富士クリーンアップ大作戦 予定

2012年春予定 コース検討中

地域との関わり

2012年2月5日(日)(富士山樹空の森/御殿場市主催・FTRC協力)

鍋木毅講演会・UTMFボランティア説明会・関連展示

トレイルランニングについて、UTMFについて地元の方、ボランティア希望者に説明、トレイルランニングセミナー

2012年4月28日(土)西富士中学校/富士宮市主催・FTRC協力)

鍋木毅講演会・UTMF ボランティア説明会、トレイルランニングについて、UTMF について地元の方、ボランティア希望者に説明

2012 年 4 月 29 日（日）予定（裾野市主催 / FTRC 協力）

トレイルランニングセミナー・地図読み講習、トレイルランニングセミナー（市民、子供） 地図読み講習会

資料2:環境省上信越高原国立公園管理計画書(2011 年1月)より「トレイルランニングの扱い」を抜粋

近年、全国的なブームとなっているトレイルランレースについて考えられる問題点を整理し、今後の取り扱いの基本方針を以下のとおりとします。

(1)トレイルランレースの定義

参加者が数百人を超える規模で開催される、登山道を走行する競技とします。

(2)考えられる問題点

保護上の問題点

・登山道の荒廃
一度に大人数が走行することにより、登山道が荒廃するおそれがあります。

・植生・地形等の損傷

選手同士や一般登山者の追い越し、コースのショートカット等による登山道外への踏み込みにより、登山道周辺の植生や地形等が損傷するおそれがあります。

・樹木の根の損傷

ストックを使用することにより樹木の根を損傷するおそれがあります。

・野生生物の生息、生育環境への影響

一度に大人数が走行することにより、野生生物の生息、生育環境に影響を与えるおそれがあります。

利用上の問題点

・安全上の問題

一般登山者との接触や転落、転倒による事故、誘発した落石による事故のおそれがあります。

・歩行者の認識

国立公園利用者の中でも、特に自然とのふれあい、自然の中の安らぎ、自然に囲まれた静寂などを求める傾向の強い登山者が、不快感や恐怖を抱く恐れがあります。

・大人数走行による混雑感

一度に大人数が走行することによる登山道の飽和により、一般利用者が混雑感を抱くおそれがあります。

(3)基本方針

禁止区域

以下の区域については、コースに含めないよう指導する。

特別保護地区、第一種特別地域及びこれに準ずる地域（希少種生息、生育地等）

以外の地域であっても、「保護及び利用上の問題点」の観点から支障のある地域については個別に検討する。

、 以外の地域については、以下の点への留意を前提とする。

(ア)大会運営者が留意する事項

自然保護に関する事項

・適切なコースの選択
・周囲の植生・野生動物に配慮した大会運営（植生への踏み込み、スピーカー等の音量等）

・大会当日の適切な人員配置（参加者が集中する箇所や脆弱な自然植生を有する箇所など）

・参加者へのマナーの周知徹底（コース外の走行禁止、植生への踏み込み禁止、ゴミの持ち帰りなど）

・大会終了後のコースの補修やゴミ拾い

一般利用者（レース参加者以外）への配慮に関する事項

・適切なコースの選択

・大会開催の周知徹底

・一般利用者に配慮した大会運営

・大会当日の適切な人員配置

・参加者へのマナーの周知徹底

その他の留意事項

・土地所有者及び歩道管理者の了解を得ること

・安全に配慮した大会運営

・大会前に長野自然環境事務所に対して、上記内容、荒天時の対応その他対策をまとめた企画書の提出と説明を行い、大会終了後に報告書の提出と概要報告を行うこと。

(イ)参加者が留意する事項

自然保護に関する事項

・周囲の植生に配慮した走行（ルート外の走行の禁止、植生への踏み込み禁止）

・飲食後のゴミの投げ捨て等の禁止

一般利用者に関する事項

・一般利用者に配慮した走行（無理な追い越しの禁止、道の譲り合い等）