

里海 DE トレイルラン講座 開催しました！



- 日時 令和4年11月27日（日）9：00～11：30
- 会場 遠見山周辺（高松市庵治町）
- 講師 尾形 鉄郎 氏 幸池 麻美 氏

11月27日（日）に、「里海 DE トレイルラン講座」を開催しました。今回は、高松市庵治町の「大仙山（標高132m）」、「遠見山（標高235m）」、「立石山（標高194m）」の3つの山を通る高低差約430m、距離約7kmのルート。集まった受講者12名が里海を感じながら、トレイルランに挑戦しました。

はじめに、鎌野自治会館に集合し、講師の尾形氏より食料、衛生用品、携帯電話などトレイルランに必要な準備物の紹介や、ロード（舗装路）を走る際は右側を走るなどマナーについてのお話がありました。

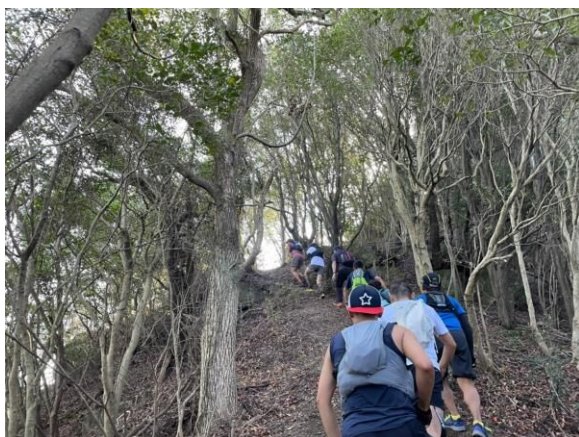
そして、尾形氏を先頭に最初の目的地である「大仙山」を目指して出発しました。途中、住宅地を抜けた先にある「住吉神社」に立ち寄って準備運動を行いました。ここから上り坂に変わりましたが、受講者たちは軽やかな足取りで林道を駆け抜けていきました。



しばらく進むと竹峰峠と書かれた立札が見え、「大仙山」の山頂へと向かう登山道がありました。ここで尾形氏よりトレイルランの走り方の説明と実演がありました。受講者はアドバイス通り、足裏全体を地面につけ、歩幅を小さくしながら急な坂道を上りました。「大仙山」の山頂からは庵治の街並み、五剣山、屋島などを眺めることができ、受講者たちはその景色をカメラに収めていました。先ほどの道を引き返し、今度は急な下り坂の下り方の説明と実演がありました。受講者たちは横向きで下る、段差が少ないところを選ぶ、手でバランスを取りながら下るなど、講師からの教えを取り入れながら全身を上手く使って下っていきました。



次の目的地、「遠見山」山頂までは上りが続く体的にもハードなコース。急こう配では、膝に手をつけて上る“パワーウォーク”などを取り入れながら上っていきました。見晴らしの良い山頂には江戸時代に作られた狼煙台が残されていました。そして、山頂から少し下ると開けた場所に大きな岩があり、受講者たちは瀬戸内海に浮かぶ島々をバックに写真を撮るなど、しばし足を止め、自然を満喫している様子でした。



続いて、「立石山」山頂を目指しました。疲労がピークを迎えましたが、落ち葉で滑ったり、木の根に躓かないよう受講者同士で声を掛け合いながら進みました。頂上から見る景色は疲れを忘れるくらいの絶景で、さらにその先にある「女郎岩」に立ち寄った後、鎌野自治会館へ戻りました。



その後、隣接する鎌野海水浴場に移動し、幸池氏より海ごみの話を聞き、ボランティアでビーチクリーンアップを行いました。ごみの量は少ないものの、牡蠣の養殖パイプ、食品トレイ、マイクロプラスチックが多く見られました。最後に、幸池氏より「綺麗な海を守るために、ビーチクリーンアップ活動に参加して欲しい」というお話がありました。

講座当日は天候にも恵まれ、紅葉の季節ということもあり、たくさんのハイカーが山を訪れていました。トレイルランの技術だけでなく山登りのマナーも学ぶことで、安全に講座を終えることが出来ました。受講者より「トレイルランの走り方や海ごみについて理解できた」、「山と海のつながりを実感できた」等の感想がありました。