

RUN+TRAIL

www.facebook.com/runplustrail

UTMB 2019 大特集

「激走」の世代交代。

レポート

TDS / CCC / OCC

横山峰弘
今年のUTMBは僕のリスタート

小原将寿

世界8位を引き寄せた
週末集中型トレーニング

まだ見ぬトレイルを求めて

PTL 核心部へ

PTLの「別世界」に挑んだ
日本の7チームを追う

山遊びの魅力を追求&提案する専門誌

鉢木教

NEVERプロジェクト完遂
50歳の夏の

シャモニに
忍者が参上!

アイテ
レインウェアの
フューチャーライ

変化

トレイルランナーの気になる
あなたは何してい

U
TMBのメティカルチ
ームで、ボランティア

として選手をサポートするひとりの日本人スタッフがいるオフィシャルセラピストの伊藤勇矢さんだ。兵庫県神戸市で「いとう鍼灸整骨院」の院長を務める伊藤さんは、2017年大会からメディカルチームに加わり今年で3年目。学生時代には柔道選手として活躍した伊藤さんは、どのような経緯でUTMBに携わるようになつたのだろうか。

「今から10年前にNHKで『激走モンブラン!』という番組があり、そこで鎌木毅さんたちの活躍を見て、こういうことをやっている人がいるんだと初めて知りました。当時は専門学校で勉強をしていたので、あの人たちの身体って一体どうなっているんだろうと興味を持ち、トレイルランって何なの? というところから入りました。

2014年にはクロスボート神戸という団体を立ち上げ神戸マラソンなどスポーツ大会をサポートさせてもらつたのがランニングとの関わりの始まりです。そこからトレーランの世界に入り、関西の大会はほぼ行きましたし、屋久島、長野、奥飛騨など、ど



10年前の「激走モンブラン!」の飛び火は意外な人の心まで動かしていた で開いたUTMBの扉

Text by Keisuke Koga. Photographs by Nobuhiro Shimoyama / Yuva Ito 文=古賀敬介 写真=下山慶弘／伊藤勇矢

んどん範囲が広がっていきました。その後、2016年の大会からUTMFのサポートにも入らせてもらい、姉妹大会であるUTMBに行きたいと思い主催者に直談判したんです。『英語とフランス語はできるか?』と言われて、実は全然できへんかったけど『行く』って。資格や履歴書などを送って審査を受けました。それが2017年の大会です」

言葉のコミュニケーションに不安を抱えながらも、持ち前の行動力でUITMBのドアを開いた伊藤さんは、その高い技術力と人柄であつといふ間に「仲間」として受け入れられた。2年目以降は書類を送らなくても良くなつたといふ。

「UTMBのエイドでは、フィジオセラピスト（理学療法士）として働いています。他にもブドウロゲ（足病医）といいう、足裏のタコや裂傷を処置するメディカルスタッフがいますが、筋肉がもう無理だとなつた時は私たちフィジオセラピストが施術し、すみやかに良い状態に戻してレースに復帰できるようにします。ヨーロッパに来て初めて知ったのですが、こちらでマツ



どうしてもキリアンの
脚を触りたくて、挨拶を
しながらタッチしてみると
驚くほどやわらかかった

「そうですね。国によつては、外国人のランナーたちにとつて、いわゆる日本の整体的な施術はあまりなじみがないのだろうか。

「なんやこの日本人は！」
「かポイントかなと思ひます」

ドは126km地点で、一般的ランナーがやってくると身体はもう石みたいに硬くなっています。だからうまく血流を

くベースを落とした。しかしその後持ち直し、シャンペ湖には土曜日の午後2時10分に到着。スタートから約20時間0分が経過していく。

ります。フランスの選手は慎重派が多いのか、痛いのを嫌がります。でも、アメリカやイタリアの選手は『ガンガンやってくれ、新しい技をかけてくれ』みたいな感じで言つてきます（笑）』

ME全行程の約4分の3の地点。選手たちの疲労はピークに達しつつある。幾多もの峠を越えてきた、彼らの身体は一体どのような状態になっているのだろうか。

筋肉って止まつたらすぐに硬くなるのが一般的なのです
が、トップの選手は10～20分経っても硬くならない。細かい話をすると、酸素を取り込
む力や結合力が強いので、止
まつても回っているんです。

流してあげて、できるだけ早くスタートできるようにすることが一番重要です。

2017年の大会ではフランソワ・デンヌと、キリアン・ジヨルネが勝負をしていましたが、前からキリアンの脚を一度でも触りたいなって思っていました。でも、トップの選手って基本的には身体を触させてくれないんです。専属のトレーナーがいたりする

「シャンペ湖で再会した時は『もう余裕がないですよ』と言つてました。状態は良くなかったようですが、まだその時は下を向いていなかつたので大丈夫かなと。でも、あそこのから100位以内に入るとは……。本当に鉄人だなと思いました。レースが終わつた後、アフターフォローで看させてもらった時に『後半に盛り返したの?』と聞いたら、

初年度だった2017年は、
シャンベ湖のエイドに詰め、
2年目はアルヌーバで、今年
は再びシャンベ湖で選手たち
を待った。

が、トップの選手は10～20分経つても硬くならない。細かい話をすると、酸素を取り込む力や結合力が強いので、止まつても回っているんです。

を一度でも触りたいなって思つていきました。でも、トップの選手って基本的には身体を触させてくれないんです。専属のトレーナーがいたりするから、なかなかタッチできない。だから、フィニッシュした後に挨拶をしながらどさくさにまぎれて脚を触つてみました。『なんやこの日本人

は……。本当に鉄人だなと思
いました。レースが終わつた
後、アフターフォローで看さ
せてもらった時に『後半に盛
り返したの?』と聞いたら、
最後まで力が入らなかつたよ
うです。下痢でお腹に力を入
れられない、周りの筋肉で
頑張つてしまふので、きっと
普段よりも膝や股関節を酷使

直談判

は!』って感じでしたが(笑) 170kmを走った後でも普通にやわらかくてびっくりしました。もちろん、やわらかい=速いというわけではないのですが、長距離になり、リカバリーやことを考えるとやはりやわらかい方がいいと思います。日本人選手だと、飯野航さんや土井陵さんも本当にやわらかいですね」

今年、土井は序盤に胃腸のトラブルを抱えてしまい大きくペースを落とした。しかしその後持ち直し、シャンペ湖には土曜日の午後2時10分に到着。スタートから約20時間で大丈夫かなと。でも、あそこから100位以内に入りました。本当に鉄人だなと思いました。レースが終わつた後、アフターフォローで看させてもらった時に『後半に盛り返したの?』と聞いたたら、最後まで力が入らなかつたようです。下痢でお腹に力を入れられない、周りの筋肉で頑張つてしまうので、きっと普段よりも膝や股関節を酷使

エイドや途中休憩では、脚よりも先に「呼吸筋」を整える

「ロングレースでは脚のケアも大切ですが、一番大切なのは呼吸筋のケアです。身体に酸素が入らなかつたら、うまく戻らないので。とくにトレイルランはザックをかぶるので、その状態で何時間も過ごすとどうしても身体が前屈みに固まつてしまい、息を吸おうとしてもなかなか入らなかつたりします。荷物はそれなりに重いし、ザックを緩むと動いてしまってるので、ある程度は仕方ないのですが、走っている人なら分かると思いますが、疲れてくると最後は絶対に手で走ろうとするんです。全部筋肉の連鎖でつながっているからです。だから、エイドでは

まず上半身をケアしてから脚を見た方が早い。呼吸筋がうまく整つてくれれば、意外と早く回復してくれます。10～20分でもすぐ変わりますね。ただし、胸の筋肉が硬くなりすぎたり、外的影響で冷えて固まつてしまふと、回復が難しいこともあります。

私が上半身で一番ケアするのは、大胸筋と小胸筋の付け根。あと背中の肩甲骨の内側も触るようにしています。酸素が入りやすくなつたら、身体は自然とリカバリ―しようとする動きになります。長時間のレースで、走っている時に胸を広げろと言っても無理ですし、常に良い状態をキープするのは難しい。だから、エイドとか途中の休憩では、自分自身で簡単なストレッチをして何度かリセットするのが良いと思います。

私の施術は血流を早く回すのがポイントですが、年齢が上の方に施術をする時はゆっくりするように気をつけています。

そうしないと急に血圧が上がりてしまい、立ち上がった時にフラットとなることがあります。だから、そのあたりは我々専門家の中では徹底していますね。オイルマッサージほどではないですが、いつもよりゆっくりやってなじませるように気をつけています



胸郭のコンディショニング①

①椅子に腰掛けて肋骨を掴む。②息を吸った時に上に持ち上げキープ。③息を吐いた時にも掴んだ肋骨が下がるうとするが、その位置をキープする。※肋骨を掴むポイントをみぞおちへ外側まで変えながら5回ほど繰り返す。



胸郭のコンディショニング②

①椅子に腰掛けて頭の上で肘をつかむ。②肘を掴んでいる側に上体を引っ張り、腰から脇下まで伸ばす。③傾けた状態で呼吸をして10秒キープ。※反対も同じように繰り返す。



胸から腕のストレッチ

①指先が下を向いた状態で壁に手をついて立つ。②壁についた手と反対方向に身体を捻る。③呼吸を止めずに胸から腕にかけて伸びているのを意識してキープする。※手の置く位置（頭の高さ、肩の高さ、胸の高さ）を変えて反対もやってみる。各20秒ずつ。



肩入れ+ブッシュ

①脚を肩幅よりも広く開いて立ち、壁に手をついて手と腰までが床から平行になるようにする。呼吸を止めずに何度も繰り返す。②脚を前後に開き、手から後ろの足までを一直線にして床を蹴って壁を押す。背中に力が入っているのを確認して10秒キープ。脚を代えて繰り返す。

したはずです。身体を触るとそれがよく分かりました。ただ、土井さんはトレイルランナーの中ではかなりしっかりと身体をケアしていますし、身体はやわらかい方です」

「ご褒美はうれしい再会

フィジオセラピストから見て、UTMBを戦う選手の足腰へのダメージはどのようなものなのだろうか。

「足底で大きな衝撃を吸収するので、やはりまず足底をやられます。足底をやられると膝、股関節とダメージが上に及んでいきます。人間は大きい関節でかばおうとするんですよ。だから、足首をやられたら股関節にきて、それで脚が前に出にくくなると、エイドから出られなくなつたりしますね。最近はかなり良いシユーズも出ていますが、それでも170kmですからね。個人的に予約を入れてくれた人やクライアントの選手には、脚の整え方、エイドで簡単にすぐできる、シユーズを脱がずにできるようなストレッチ方法を教えていました」

学生時代は柔道をやっていたスポーツマンの伊藤さんだが、自分自身はトレイルランには出場しないのだろうか。

「じつは、密かに走っています（笑）。世界ジオパークに出たことがあります。もとランニングはあまり好きではないのですが、トレイルランの会場に来るとすごく影響を受けますよね。もうと頑張ろうかなって」

最後に、UTMBでフィジオセラピストという仕事をやつていて良かったと思うのは、一体どのような瞬間なのかを聞いてみた。

「エイドで自分が施術した人とフィニッシュ会場で再会した時です。こっちのメディアルボランティアの中で日本人は私しかいないので、帰つて来て見つけてくれるんですよ。数が多いので私自身は全員のことをハッキリとは覚えていないのですが、バンバンと肩をたたかれて『お陰で完走できたよ』と言つてもらうと、『あああかんかつた人が完走できただんだ！』とうれしくなりますし、人間のすごさを感じます。それがこの仕事の醍醐味というか、自分の楽しみのひとつです。同業の人をいつかUTMBに連れて来たいですね。私たちの日本の技術をすごく喜んでもらえるので。今後、計画を立てたいと思います」