

## 台湾ランニング事情第9回

## 指南宮トレイルレース

石原忠浩（台湾・政治大学日本研究プログラム 助理教授）  
（元（財）交流協会台北事務所専門調査員）

今年の台北は9月中旬を過ぎても、38.5度を記録するなど盛夏と呼べるほどの酷暑の日々が続いていた。まだまだ残暑の気配すら感じられない9月末、台北市郊外の木柵指南山麓の野山を駆け巡るトレイルレース「NISSAN Action Asia X-Trail TAIWAN 台湾動感亞洲越野賽」に参加した。（写真は過去の物も使用しています。）

## 1. はじめに

台北市南部に位置する文山区は、外国人観光客にとっては馴染みの薄い地名かもしれないが、アジア最大規模を誇る台北動物園（パンダもいます）とお茶畑が広がる「猫空」のある界隈と聞けば、「あそこか」と察しのつく方々も多いのではないかと思う。動物園から猫空へは、猫空ロープウェイを利用するのが一般的であるが、動物園駅から二つ目の駅に指南宮駅（標高264.3M）がある。指南宮は台湾道教の聖地のひとつに挙げられ、日本統治時代の1920年に建立された廟である。外国人団体観光客が観光バスで立ち寄り、日本のガイドブックに載るようなスポットではないかもしれないが、地元では個人参拝客を中心に賑わう場所となっている。

## 2. レースの概要

主催団体の Action ASIA EVENTS は香港に事務局があり、ウェブサイトによると香港を中心に主にトレイルレースを開催しているが、開催地域の範囲は香港、中国、台湾といった「兩岸」とどまらずシンガポール、タイ、モンゴル、マレーシア、ネパールなどでも定期的にレースが行われている。残念ながら、日本での開催は確認で

きなかった。

同組織は台湾において毎年9月の指南宮のレースの他、11月には台湾北部の水甕の一つ桃園市石門水庫周辺のトレランレース（13,21,50K）を開催している。今回参加した指南宮トレイルレースだが、2010年以降のレース写真と、2013年以降の公式記録が確認できる。

レース種目は、2013年から16年までは9K,17Kの二種目であったが、本年より26Kレースが新たに加わり、3種目となった。レース規模に関しては、トレイルレースということもあり、500人前後の大会であり、台北市内で開催されるロードレースに比べるとこじんまりとしたレースである。台湾のロードレース参加者の傾向として、応募者数はフル<ハーフ<10K以下となるのが定石であるが、本レースに関しては距離の長い17K>9Kの傾向が継続している。作者は四年連続で17Kレースにエントリーしたが、今年は、26K組が新設され、種目変更も可能の通知をもらったが、4時間以上も蒸し暑い山中を彷徨うだけの自信が持てなかったことから、当初の17Kでの参加となった。

ここ数年の参加人数の動向を表1に記したが、例年通り、17Kが最人気で26Kが最少エントリーであった。

表1 指南宮トレイル・レース参加者の推移

	総計	9K 参加者	17K 参加者	26K 参加者
2013 年	542 人	139 人	403 人	—
2014 年	589 人	193 人	396 人	—
2015 年	397 人	123 人	274 人	—
2016 年	378 人	110 人	268 人	—
2017 年	436 人	129 人	194 人	113 人

参加費用は海外レースでは偶に見られるが台湾ではまだ珍しい、早い段階での申し込みがお得な「早割制」となっている。コストパフォーマンスにシビアな台湾人にとって、「参加商品」がランニングシャツと完走メダル、軽食（今年は焼き飯

か焼きビーフンの弁当と缶ビールかスポーツドリンクの二者選択）で 900 元（9K）。この価格帯は台湾人が重視する CP 値は高いとは言えず、本当にトレイルレースが好きな人しかエントリーをしないレースなのかもしれない。

表2 2017 年レースの参加者、費用概要

距離	参加費用	応募数	出走数	完走数	制限時間
26K	1200-1500 元	113 人	105 人	75 人	7 時間
17K	950-1450 元	194 人	160 人	145 人	5 時間
9K	900-1300 元	129 人	115 人	113 人	5 時間

### 3. 試走会

本レースでは、昨年に引き続きトレイルレース初心者を対象にレース本番の 3 週間前に 9K コースで試走会が行われた。作者自身の参加の目的は、今夏に新調したトレイルシューズの慣らし履きであった。

当日は小雨だったので参加を躊躇したが、「悪条件での練習も必要！」と言い聞かせ、8 時前に指定場所の指南宮駅に到着した。参加者は主催者側数名も含めて約 30 名（女子 3 名）ほど。参加者のいでたちや体型から判断するところ、ロードレース初心者は、ほぼ皆無で、実力派揃いの感じであった。現場では、スポンサーの一つである欧州のシューズメーカーがブースを出し、トレイル用のシューズを無料で試し履きのための貸し出し

サービスをしており、賑わいを見せていた。作者も他の参加者から「無料だよ！自分の靴を履いて走ったらドロドロになってしまう」、「それだけでも、履かなきゃ損だ」的なことを言われたが、「少し違うかなと思いつつ」、今回の練習参加の目的が自身の靴の「慣らし」だったことを思いだし、丁重にお断りした。推定 10 名が試履に挑んでいた。

準備体操、記念撮影をして 8 時 20 分にスタート。雨はかなり小止みになっており、さほど障害にはならなさそうである。先頭集団についていくも、かなりゆっくりしたペースで進み、心拍も平均して 140 は超えない。舗装路、登山道と半々くらいだが、下りは特に転ばぬように慎重に進む。道中は冠水した場所や完全なぬかるみ地などの悪路もあったが、疲労もなく完走。霧雨で涼しかったこ

ともあり、水もあまり飲まずに済んだ。しかし、好邪魔多し。試し履きのはずであった新調の靴だが、5キロくらいから踵に違和感を感じていたが、完走後に確認すると踵にかなりの大きさの水膨れができていた。試合本番では、テーピングが必需品であることを確認できたのが試走における最大の収穫であった。

#### 4. 当日のレース

台湾のレースでは珍しく、8時という遅めのスタートなので台北市内の在住者はMRT等公共交通機関を利用して移動することが可能で有り難い。作者は士林区からほぼ始発の6時10分に最寄りの芝山駅で乗車し、7時前には動物園駅到着。駅を出ると、指南宮行きのシャトルバスが待機しており、すぐに乗り込み約15分で到着、10分ほど参道を歩いていくと、先着していた台北日本人学校の先生方とも合流し、眼下に101ビルを含む台北市の町並みをしばし満喫し、スタート地点に移動した。

コースは推定標高220Mの大雄寶殿を出発し、5キロ地点までは登山道を駆け上がり一気に高度を稼ぎ、このコースの最高標高地点の669Mまで登った後はアップダウンを繰り返しながら、スタート地点まで下るコースであり、ウェブサイトには累積標高は1089Mと紹介してある。

当日のスタート時の気温は28度。10時には31度を記録したが。それでも標高のせいか下界よりは2-3度は低く感じる。



スタート地点の様子

主催者の簡潔な説明やスタート前のカウントダウンもないまま、定刻通り8時に号砲。

今回は、軽さを重視してハイドレーション付きザックを背負わず、ウエストポーチに600CCのペットボトルだけ所持して挑む。スタート直後の急坂を300メートルほどのぼると先日の試走時の集合場所の指南宮駅をかすめる。9K参加者の中には、すでに歩き出す者！も散見された。すぐに、9K組と17K,26K組のコースに分かれる。1Kくらいまでは上り坂の舗装路を走った後、ウォーミングアップのように舗装路と並行した登山道が出現し、オフロードを1キロほど走り、再び舗装路に出る。この辺りまで来るとスタート時の混雑は緩和され、自分のペースで走れるようになる。しかし、山道に入ると渋滞が起きるので、なるべく前半3キロは飛ばして先頭集団に近い所で走るように心がける。

3キロ地点を過ぎる頃には舗装路は終わり、未舗装の登山道に入る。かなり勾配のある急登となり、標高を一気に稼いでいく。



急登は走らず歩きます



週末のため、年配のハイカーグループも多いが、こちらから「借過一下(ちょっと失礼します)」と声をかけると、彼らもすぐに「レースの選手が来たぞ、脇に寄れ」みたいな声掛けをしてくれるおかげで道がスッと空く。本来なら、「歩きたい」と思っていた急登も、ハイカーに路を綺麗に譲られると無理してでも走らざるを得なくなる。こうして想定外?のオーバーペースになりつつも、今コース最高峰の669Mまであがりきる。ここで自分のペースを確認すると、キロペースで14分以上を要していた。最高標高地点を越えてからは、標高460Mくらいまで下るが、滑りやすい岩場と階段が多くペースは上がらない。案の定、二回ほどつまずくも軽症で済んだのは不幸中の幸いか。

そうこうして、今年のレースでの異常な発汗量に気が付くことになる。山中なので強烈な日差しを受けることは無いが、かなり蒸し暑く、ハイドレーションザックを背負わなかったのを少々後悔したが後の祭り。7K手前の登山道と舗装路が合流したところで、1度目のエイドステーション。自身手持ちの携帯コップ(エコレースのため、コップは持参奨励)にスポーツドリンク2杯、水3杯、自身の携帯ジェル、ふくらはぎ攣り防止のアミノバイタル顆粒などを補給。2分の休憩後に気を取り直して走り出す。この後は、下りの登山道を駆け抜けていくが、湿った石や階段に気を遣い恐々と走っていると、広東語訛りの中国語を操る香港人女性が「脚が攣っているから、登りは駄目だが下りはOK」などと言い残して、あっという間に下って行った。11K過ぎには、久々の舗装路の下り坂になり、少しスピードアップをはかり1キロ6分台(全く速くはないが)で走り、民家の軒先や農家の庭で昼寝に興じる野良犬の傍ら、畑の畦道などを駆けていく。そろそろ、二回目のエイドステーションだろうと思っていた矢先、深い草に覆われて地面が全く見えないところで沼地に足首まで入りこみ、靴は完全に浸水してしまい、悪態

をついた直後には、13K手前の待望のステーション。ここでも、スポドリ、水にバナナ、塩も少々舐めて最後の3キロに挑む。エイドから少し進むと、昨年滑落した路を通り過ぎる。

十分に補給したはずだが、喉の渇きが早い。ラスト2キロくらいのところで、廟設置のウオータークーラーがあり、しっかり冷水を飲ませていただき、少しだけ元気になり、ゴールを目指す。ラスト1K地点で自己ワースト記録の更新を確認したが、それでも参道で2人ほど抜き去り、自己満足をして境内に駆け込むと私の名前を呼ぶ声があったので、無理矢理の笑顔とジャンプでのゴールとなった。(声援と撮影ありがとうございました!)



ゴール地点は無理してジャンプ!

- 1 昨年の滑落について・・・滑落原因は平地の登山道で倒木を飛び越えたところでバランスを崩したと記憶している。推定2メートルの滑落だったが、落ちていく不思議なスローモーション感を体験した。これまた幸いに後続ランナーの助けもあり、すぐに引き上げられ、レースに復帰することができた。

表3 記録の変遷

レース日	公式記録	総合順位	年代別順位
20140928	2時間 37分 20秒	52位 /396	12/63
20150926	2時間 39分 38秒	44位 /274	14/66
20160925	2時間 49分 51秒	48位 /268	9/60
20170924	2時間 52分 9秒	25位 /194	3/17

ゴール後は、先に9Kレースを完走していた知人らと健闘を称えあい、まだ温かった焼き飯や焼きビーフンは遠慮をして、水分だけ大量補給し会場を去った。同行した日本人学校の先生方は、初トレイルで疲弊しているかと思いきや、「ものすごくきつかったのですが、凄く楽しかったです。また出てみたいです」とのことでした。作者より年齢が二回りくらい若い彼女らは、回復力も早いようでした・・・



2014年のレース

## 5. 後日談：年代別「3位入賞」

翌日、知人から「年代別入賞おめでとうございます！」の連絡があり、何のことかわからず、レースのサイトを確認すると年代別3位入賞が判明・・・一応、各年代の3位以上には、表彰式があり、記録証とメダルが授与されたはずであったが、自分でもまさか自己ワースト記録で入賞とは思ってもよらなかったため確認をせず、撤収してしまったので仕方がないです。これも50代のカテゴリーのせいであるという自己説明に納得する。大会関係者にメダルの件で一応連絡すると、「もう香港に持ち帰った。11月のレースでは台北市内で参加者の荷物の受渡しをするので、申し訳ないが、その場にいればメダルを渡すことはできる」という、回答を素直に受け入れ、メダルに会えることを楽しみにしたいと思う。

思うように走れたことのない、このコースだが、台北市内でジャングルのような雰囲気のある山を走るのは、貴重であり、恐らく来年も参加したくなる不思議な魅力のあるレースである。



2016年のレース