

# GINIKA

2017 新春

銀海

No.238

教室だより 川崎医科大学 眼科学教室  
風土記 静岡県眼科医会  
新刊書紹介 “Intraocular Inflammation”



# 琵琶湖西岸、比良山地の自然に感動が 妖精に出会えそうな幻想的な森でトレランを満喫



蓬萊山山頂から望む琵琶湖



【第1回 FAIRY TRAILびわ湖高島トレイルランニングinくつき】(2014年)にて

滋賀県甲賀市  
佐藤眼科

院長 さとう 佐藤 ともや 友哉

■はじめに■  
滋賀県の魅力は歴史と自然でしょうか。私は歴史に疎いので、今回は滋賀の自然について紹介したいと思えます。

私が友人の勧めでマラソンを始めて5年。地域のランニングクラブ(arc 滋賀)に所属してからはトレイルランニング(トレラン)も行なうようになり、県内のロードのみならず山の中を走ることが多くなってきました。そのため、滋賀の自然の素晴らしさも分かってきましたので、最近盛んになってきた自然と触れ合うスポーツイベントに関連させて、JR湖西線の西側、比叡山や比良山からなる標高1000m級の比良山地を中心に紹介します。

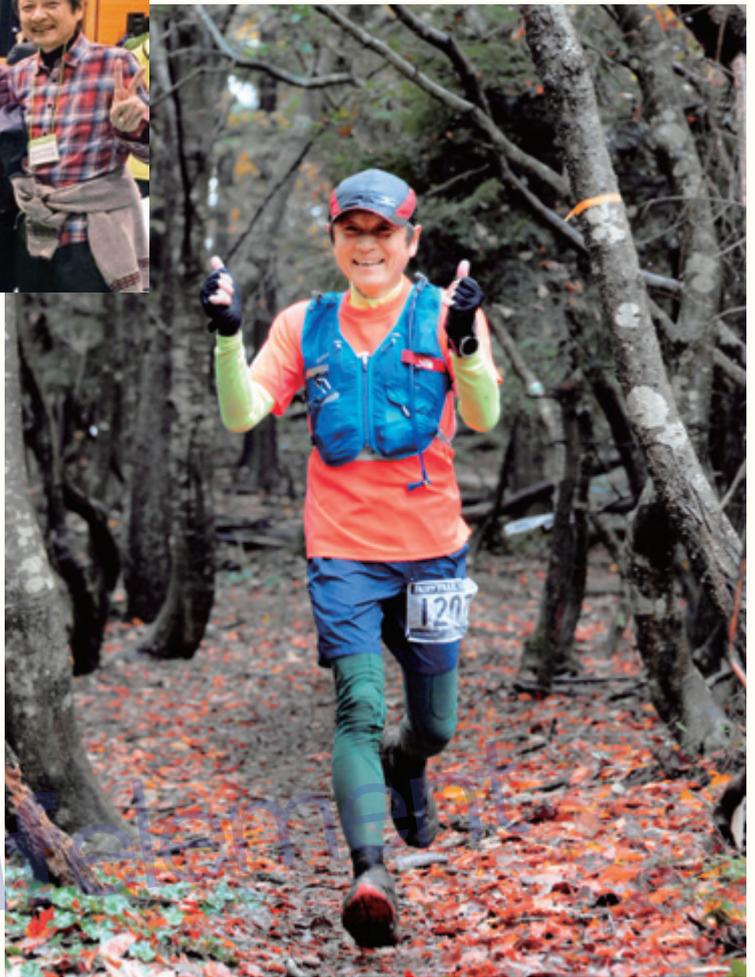
## ■比良山系蓬萊山山頂■

比良山地は琵琶湖の西岸を南北に約20km、東西約15kmに広がる2本の稜線からなり、近江八景のひとつ「比良暮雪(ひらのぼせこ)」と言え、聞いたことのある人もおられるでしょうか。比良山地の南は比叡山とつながり、西に下りれば京都、北は野坂山地へつながり、そのまま北に下りれば福井県、山地の東側に琵琶湖が広がります。比良山系の蓬萊山山頂(標高1174m)に広がる「びわ湖バレイ」は、昔から関西における有数のスキー場です。2016年夏、この地に雪の季節以外の名所が新しくオープンしました。その名は「びわ湖テラス」で、琵琶湖の南から北まで一望できるカフェを併設した大きなテラスです。写真で見ても素晴らしいのですが、実際にテラスに立ちますと、何十倍もの感動を得ることができます。

山頂までは大型のロープウェイ(乗車定員121人)で780m余りを一気に登ります。日本一の速さを誇るこのロープウェイはハイシーズンにはMAXのスピードで運行しますので、私が初めて訪れた日の下りは、さながらジェットコースターのような感じで、車内からは大きな歓声が上がっていました。また、好きな人々のためにはワンちゃん用切符もあり、乗車時に無料で大小のケージを貸してもらえます。山頂付近に広がる広大な芝生を自由に犬と散歩できるのも魅力のひとつです。







妖精に会えそうな幻想的な雰囲気のある森——「第2回 FAIRY TRAILびわ湖高島トレイルランニングinくつき」(2015年)にて  
左上は、前夜祭にてarc滋賀の仲間、憧れの鏑木毅氏(左から3人目)と、そして頂いた鏑木氏のサイン



熱中症になりかけた  
「奥比叡・仰木棚田トレイルラン」

全国的にマラソンブームは続いており、確かにシテイ  
ーマラソンの魅力も大きいのですが、トレランも、ぜひ  
とも経験してみてください。きっと、さらなる感動を得  
ることができると思います。  
滋賀には、まだまだたくさんさんの自然があります。お越  
しの際には、今回ご紹介した比良の周辺にも足を延ばし  
ていただけたらと思います。

■おわりに■  
少人数で行なわれる小さめの大会でのおすすめは「能  
登野トレイルラン」です。比良山系北端の高島市酒波か  
らスタートして福井県との県境の山々を走り、福井県若  
狭町熊川がゴールのコースで、琵琶湖が見えたり日本海  
が見えたりする未舗装率80%以上のコースです。とくに  
後半は、県境の三十三間山の先に続く大きな尾根にはほ  
とんどトレイルもなく、どこを走っていいのか分からな  
いほど広大で美しく、まるで大自然の天上界を駆け巡っ  
ているような感覚にもなり感動ものですよ。

そのほか、7月下旬には「奥比叡・仰木棚田トレイル  
ラン」が開かれます。コースは奥比叡の手つかずのトレ  
イルを走った後、仰木の丘陵に広がる棚田を走ります。  
この大会はとても景色がいいのですが、私が走った日は  
猛暑日で、炎天下の棚田は灼熱地獄、熱中症になりかけ  
てしまいました。

「比叡山 International Trail Run」です。  
コースは比叡山延暦寺根本中堂をスタートし、京都側に  
下りて山麓を大津市の日吉大社まで走り、再び根本中堂  
まで登って、さらに比叡山北部を周回して根本中堂に戻  
るといって、全長約50<sup>キロ</sup>、累積標高約3700<sup>メートル</sup>というハ  
ードな大会です。私は第1回大会に診療を休んでランニ  
ング仲間と参加したのですが、初めてのDNF(未完走)  
を経験したので、再挑戦したい大会です。

