

大東市の歴史を巡る、カラダを巡る

生駒山の大自然を
感じながら
仲間と走ろう!



入門編

トレイルランニング教室

親子でのご参加も大歓迎!!

講師 岩崎 勉 (いわさきつとむ)

トランスジャパンアルプスレース
415km、ウルトラゴビ400kmなど
超長距離のトレイル&マウンテンラン
ニングで活躍する現役アスリート。

第一回

座学

3月3日(土)
9:30~12:00

トレイルランニングとは?
トレイルランを始める前に
基礎知識を学ぼう!



場所:大東市立市民体育館 会議室

第二回

実技

3月10日(土)
9:00~12:30
※雨天予備日→3月24日(土)

ゆっくり登ってみよう!
参加者全員!サプリメントと
エナジージェルプレゼント!



集合場所:JR野崎駅

第三回

実技

3月24日(土)
9:00~12:30
※雨天予備日→3月31日(土)

前回より早く登ってみよう!
参加者全員!
エナジージェルプレゼント!



集合場所:野崎まいり公園

コースMAP

第二回目

第三回目

※当日の状況により、変更の可能性あります



野崎まいり公園

JR野崎駅

大東市民体育館

大東GTGのトレイルランニング教室

ポイント1 ————— 現役アスリート 岩崎 勉 先生



ランニング歴 ロード25年トレイル24年

資格 Wilderness First Aid(野外救急法)、普通救命講習I(大阪市)、他長距離のトレイル&マウンテンランニングを中心に全国の山域で活動中。国内最難関とされる(トランスジャパンアルプスレース)は2006年から出場。2016年初完走を果たす。トレイルランニングイベントに講師、ゲストランナー、招待選手、パネリストなどとして参加、普及活動なども行っている。

主な出場大会 ウルトラゴビ(400km)2017年日本人初完走!

スポンサー ZENNUTRITION



ポイント2 ————— 野崎観音(慈眼寺) ポイント3 ————— 飯盛城跡



飯盛山の山麓に位置し、縁結び、安産、子授けのご利益があるといわれているお寺です。ご本尊には、行基が彫ったとされる十一面観世音菩薩があります。毎年5月には、「のぎきまいり」でにぎわいます。



飯盛城は、飯盛山山頂に構築された戦国期の山城です。戦国時代の下剋上の代名詞と言われる人物、三好長慶が居城していました。昨年4月には、「続日本100名城」に選ばれた、今注目のスポットです!

お申し込み方法

対象	健康で、平地をおよそ5km35分程度で走れる方
定員	15名(先着順)
受講料	6,000円(全3回・傷害保険料含む)※第一回目の座学では、筆記用具をお持ちください
申込方法	①～⑧について、電話もしくはFAXにてご回答ください ①郵便番号、②住所、③氏名、④年齢、⑤性別、⑥電話番号、⑦5kmのランニングタイムもしくは、現在の運動習慣、⑧聞きたいことや知りたいこと(何でもOK)
申込先	大東市立市民体育館 「トレイルラン」係
大東市立市民体育館アクセス	JR学研都市線「野崎」駅より、徒歩約15分、 JR学研都市線「住道」駅より、近鉄バス瓢箪山駅前行き「産業大学前」下車徒歩すぐ 近鉄けいはんな線「新石切」駅より、近鉄バス住道駅前行きもしくは四條駅行き「産業大学前」下車すぐ ※第二回目は「JR野崎駅」、第三回目は「野崎まいり公園」に集合します。詳細は第一回目の座学にて。

大東市立市民体育館

〒574-0014 大東市寺川1-20-20

<http://daito-sports.jp/>

休館日:12月29日~1月3日 / 電話受付:9時~21時

TEL072-871-3201

FAX072-871-3202

大東GTG

