



入門編

トレイルランニング教室

参加者全員に
サプリメント
サンプルを
プレゼント！



第一回
座学

10月20日(土)
9:00~12:00

トレイル
ランニングとは

座学にてトレイルランの魅力や
山のマナー、走るときの装備、
ウェアリングを学びます。



場所：大東市立市民体育館 会議室



まずは山道に慣れましょう

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。



山頂からの眺め★

第二回
実技

11月3日(土)
9:00~13:00
※雨天予備日→11月17日(土)

小雨決行・雨天中止

飯盛城跡方面

走り方や体の使い方を学びながら
飯盛城跡を目指します。
城跡ならではの歴史を感じられる
コースになっています。



集合場所：野崎まわり公園



ポイントを教わりながら登ります

第三回
実技

11月10日(土)
9:00~13:00
※雨天予備日→11月17日(土)

小雨決行・雨天中止

生駒縦走コース方面

トレランの大会も行われているコースで
第二回よりも長い距離を走ります。
生駒山の風景や紅葉を楽しみながら
走りましょう！ゴールは枚岡公園となります。



集合場所：近鉄バス 生駒登山口バス停前



トレラン仲間ができました！

大東GTGのトレイルランニング教室の魅力と詳細は裏面へ >>

大東GTGのトレイルランニング教室

講師紹介 ————— 現役アスリート 岩崎 勉 先生

ランニング歴 ロード26年トレイル25年

資格 Wilderness First Aid(野外救急法)、普通救命講習Ⅰ(大阪市)
長距離トレイル&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。

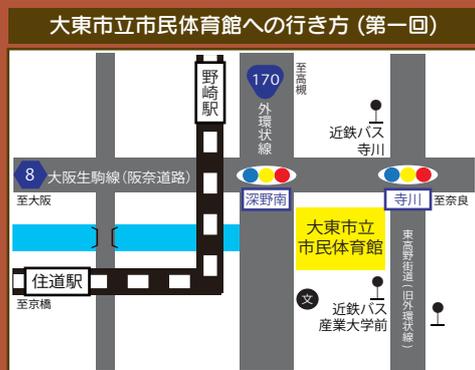
主な出場大会 ウルトラゴビ(400km)2017年日本人初完走!

スポンサー ZENNUTRITION 



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	1回目:30名 2回目:15名 3回目:15名
受講料	1回:2,000円(傷害保険料含む) 3回:5,000円(傷害保険料含む)
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) <small>※お申込み時にいただいた個人情報は厳重に管理いたしますが、当財団の主催イベント等の案内を送付する場合があります。</small>
申込先	大東市立市民体育館 「トレイルラン」係
アクセス	大東市立市民体育館(第一回目集合場所) JR学研都市線「野崎」駅より徒歩15分 JR学研都市線「住道」駅より、「瓢箪山駅前」行き「産業大学前」下車すぐ 野崎まいり公園(第二回目集合場所) JR学研都市線「野崎」駅より徒歩8分 近鉄バス生駒登山口(第三回目集合場所) JR学研都市線「住道」駅より、「生駒登山口」行き「生駒登山口」下車



大東市立市民体育館
〒574-0014 大東市寺川1-20-20
<https://daito-sports.jp/>
休館日: 12月29日~1月3日 / 電話受付: 9時~21時

TEL 072-871-3201
FAX 072-871-3202



<主催>一般財団法人 大阪スポーツみどり財団(大東市体育施設指定管理者)

<協力>大東市教育委員会、大阪府山岳連盟・トレイルランニング研究所 <協賛>

