

～T J A R 戦士 岩崎 勉 選手とめぐる～

一緒にトレラン
駆け抜けよう！



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。

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
生駒縦走路
10/26 土
9:00 ~ 13:00

四條畷神社～飯盛山
～枚岡公園コース (約14km)
生駒縦走路を走ります。コース上には
飯盛城跡などの観光スポットもあります。
走り方、からだの使い方を学びます。

第二回
ダイヤモンド
トレイル北側
11/2 土
9:00 ~ 15:00

二上山～大和葛城山
～水越峠コース (約17km)
ダイヤモンドトレイルの一部を走ります。
紅葉が美しく、秋の自然を感じながら
山々を駆け抜けることができます。

第三回
ダイヤモンド
トレイル南側
12/7 土
9:00 ~ 15:00

水越峠～金剛山
～紀見峠コース (約18km)
ダイヤモンドトレイルのなかでも
高低差のあるコースを走ります。
金剛山からの景色は見どころです。

～コースMAP～

※当日の状況により、コースや終了時間は変更の可能性があります。



大東GTGのトレイルランニング教室の魅力と詳細はこちら》大東市立市民体育館

<主催>一般財団法人 大東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> ZENNUTRITION shotz





大東GTGのトレイルランニング教室



大東GTGのトレイルランニング教室の魅力は、講師の先生に走り方やポイントを教わりながら走れること！初心者の方でも参加しやすく、近畿各地から毎回多くの方が参加されています。

また、1回ごとに走るコースが変わるので気になるコースや好きな日程を選んで参加できるのも魅力的！仲間もたくさんできるトレイルランニング教室で、いっしょに山々を駆け抜けましょう★



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27年トレイル26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



お申し込み方法

対象	健康で、平地をおよそ5km35分以内で走れる方
定員	各20名
受講料	1回目:2,000円(傷害保険料含む) 2・3回目:各3,000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
集合場所	第一回目：四條畷神社（最寄駅：JR学研都市線 四條畷駅より徒歩15分）（解散場所：枚岡公園） 第二回目：道の駅ふたかみパーク富麻（最寄駅：近鉄南大阪線 二上神社口駅） （解散場所：金剛バス水越峠もしくは近鉄長野線 富田林駅） 第三回目：金剛バス 水越峠 もしくは 近鉄長野線 富田林駅（解散場所：南海高野線 紀見峠駅） ※富田林駅に集合の方は、8：10までに南改札口(ロータリー側)にお集まりください
もちもの	・ザック ・携帯電話 ・保険証 ・飲料(500ml以上)途中で購入可 ・行動食(携帯食) ・ランニングに適したウェア(吸汗速乾性のあるもの) ・レインウェア ・シューズ(トレランシューズ推奨。なければランニングシューズ可) ※荷物はゴール地点まで搬送いたします。
安全マナーガイド	ご参加される方は、事前に「トレイルランニング 安全・マナーガイド」をご一読ください。 <small>トレイルランニング 安全・マナーガイド https://trail-runners.net/data/manner_guide.pdf</small>
その他	天候不良により中止する場合は、当日の7：00までに下記HPにてお知らせいたします。 下記のQRコードよりアクセスできます↓

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

大東GTG

