

～TJAR戦士 岩崎 勉 選手とめぐる～

現役アスリート
岩崎勉と走る
トレイルラン!



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!

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

5/9 土

生駒縦走路

9:00 ~ 13:00

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。
※二・三回目終了後は岩崎先生を囲むTEAタイムも予定しています!
(自由参加、参加費別途要)

飯盛山～枚岡公園コース

飯盛山から生駒縦走路をめぐる
コースです。走り方やからだの
使い方を学びます。トレランの基礎を
学びたい方におすすめです!



集合場所：四條畷神社

生駒縦走路コース



初心者の方に
おすすめのコース!



飯盛山



枚岡公園

第二回

5/16 土

高野山町石道

9:30 ~ 15:30

世界遺産「ニツ鳥居」 ～高野山「壇上伽藍」コース

弘法大師空海の足跡を感じながら高野山を
目指すコースです。走ったあとは、高野山
散策をお楽しみください。

集合場所：南海高野線 九度山駅

高野山町石道コース (和歌山県)



高野山までの石道には
180の町石があります!



南海高野線
九度山駅

慈尊院

ニツ鳥居

高野山
壇上伽藍

第三回

5/30 土

六甲修験道

9:30 ~ 16:00

六甲山頂 ～鷲臨時林寺コース

六甲山を走るコースです。
寺社をたどりながらゴールを目指します。
山頂からは大阪平野が見渡せます。

集合場所：神戸鉄道 神鉄六甲駅

六甲修験道コース (兵庫県)

見晴らし抜群!



神戸電鉄
神鉄六甲駅

六甲山頂

西宮甲山
高校前

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

二・三回目終了後は
岩崎先生を囲む
TEAタイムも
予定しています！
(自由参加、参加費別途要)



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、大東の方はもちろん、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、いっしょに近畿の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28年トレイル27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 TJAR415km、UltraGobi400km、UTMF100mile

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分以内で走れる方
定員	各15名
受講料	第一回目:2,000円(傷害保険料含む) 第二・三回目: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) ※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。
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 四條畷市南野2丁目18-1 (解散場所：枚岡公園 最寄駅：近鉄奈良線「額田駅」) 第二回目：南海高野線「九度山駅」 (解散場所：高野山「壇上伽羅」 最寄駅：南海高野線「高野山駅」) 第三回目：神戸電鉄「神鉄六甲駅」 (解散場所：「西宮甲山高校前」バス停 最寄駅：阪急「夙川駅」、JR「さくら夙川駅」、阪神「西宮駅」) ※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。  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

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



<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>

ZENNUTRITION

