

～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!



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  
プレゼント!

第一回

11/14 土  
9:00 ~ 13:00

生駒縦走路

## 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。

### 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!



四條畷神社

飯盛山



枚岡公園

第二回

11/28 土  
9:30 ~ 15:30

高野山町石道

### 高野山町石道コース (和歌山県)

### 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

12/5 土  
9:30 ~ 16:00

六甲修験道

### 六甲修験道コース (兵庫県)

### 六甲山頂 ～鷲林寺コース

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

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

KODA





# 大東GTGのトレイルランニング教室

トレラン仲間が  
たくさんできる  
とっても楽しい  
イベントです!



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、地元の方はもちろん、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



## お申し込み方法

※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](https://trail-runners.net/data/manner_guide.pdf)

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	下記の新型コロナウイルス感染予防対策をご一読いただき、ご承認のうえお申込みください。 ①～⑧について、電話、メールまたは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。 ※雨天の際は中止となります。開催前日の19:00の判断でHP( <a href="https://daito-sports.jp/">https://daito-sports.jp/</a> )にてお知らせいたします。個別のご連絡はいたしませんのでご注意願います。当日の状況によりコース変更や終了時間が前後する場合がございます。
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」)
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) ※大きな荷物はゴール地点まで搬送いたします。
新型コロナウイルス感染予防対策について	以下の事項に該当する方は参加の見合わせをお願いします。 ①体調不良の場合(発熱、咳、咽頭痛、倦怠感など) ②同居家族、身近な知人に感染が疑われる方がいる場合 ③過去14日以内に入国制限や入国後の観察期間を必要とされている国への渡航がある ④受付時に検温を実施します。発熱の症状がある方は、参加を見合わせていただく場合がございます。 なお、運動中のマスク着用は呼吸確保の観点から不要としますが、不安な方は着用いただいても結構です。また、行き帰り及び、運動時以外は、マスクを着用し、対人距離(できるだけ2m)を確保してください。

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

メールアドレス: info-daito@osgf.or.jp

大東GTG

