～ＴＪＡＲ戦士 岩崎 勉 選手とめぐる～

トレイルランニング教室

現役アスリート
岩崎勉と走る
トレイルラン！

参加者全員に
サプリメント
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

4/24（土） 9:30 ～ 14:00

生駒＆飯盛山コース

枚岡公園～四條畷神社（約 15km）

走り方やからだの
使い方を学びながら
生駒山・飯盛山を巡ります。

集合場所：枚岡公園管理事務所付近

第二回

5/8（土） 9:30 ～ 16:00

湖南市十二坊トレイルコース

十二坊温泉ゆらら（約 20km）

湖南市十二坊トレイル大会のおいしいとこ取りをしたコースを走ります。十二坊は比叡山延暦寺の仏教修行の地として栄えていたといわれています。シャクナゲのお花が咲いている時期でもあり自然と歴史を感じながら走ることができます。

集合場所：十二坊温泉ゆらら

第三回

5/22（土） 9:30 ～ 16:00

六甲全山縦走路～有馬温泉コース

新神戸駅～市ヶ原～摩耶山～記念碑台～六甲ガーデンテラス～有馬温泉（約 20km）

六甲全山縦走路の一部区間を走り、
途中から有馬温泉へと向かいます。
アップダウンがたくさんあり、走りごたえ
満載のコースです！

集合場所：JR 新神戸駅 1 階

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。

生駒縦走路コース（大阪府）

はじめてのトレランに
ぴったりのコース！

枚岡公園 START → 四條畷神社 GOAL

湖南市十二坊トレイルコース（滋賀県）

琵琶湖の風を
感じながら走る

十二坊温泉ゆらら START → 十二坊温泉ゆらら GOAL

六甲コース（兵庫県）

大阪湾が一望できる！

走ったあとは
温泉でゆっくり♪

JR 新神戸駅 START → 有馬温泉 GOAL

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 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	ZENNUTRITION　KODA

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

対　象	健康で、平地をおよそ5km30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) ※当日現地にてお支払い
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(https://daito-sports.jp/)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：枚岡公園(管理事務所付近)　東大阪市東豊浦町12-12（解散場所：四條畷神社　最寄駅：JR学研都市線「四条畷駅」） 第二回目：十二坊温泉ゆらら 滋賀県湖南市岩根678-28（解散場所：集合場所と同じ） ※駐車場あり。公共交通機関でお越しの方は、JR草津線「甲西駅」から9時10分発のコミュニティバスにご乗車ください。 第三回目：JR 「新神戸駅」 1階（解散場所：有馬温泉　最寄駅：神戸電鉄「有馬温泉駅」）
もちもの	・ザック　・携帯電話　・保険証　・500ml以上の飲料(途中で購入可　※第二回目は途中購入できる箇所が1箇所となります) ・行動食(携帯食)　・ランニングに適したウエア(吸汗速乾性のあるもの)　・レインウエア　・グローブ(軍手可) ・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) ※ランニング中に不要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