

~ T J A R 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  
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

## コースMAP

※当日の状況によりルートや終了時間が変更となる可能性があります。

: 御手洗

: 自動販売機

第1回

飯盛山

コース

4/9

土

10:00 ~ 14:00

初心者向けの内容となります。約1時間座学を受けていただいた後に走ります(約10km)。道中でもしっかり時間をとってレクチャーするので、初心者の方だけでなく、よりよい走り方を学びたい方にオススメです。

飯盛山コース (大阪府)

野崎まいり公園

START



飯盛山山頂  
314m

もりねぎ

GOAL



第1回は初心者向け

第2回

六甲~  
有馬三山  
コース

4/16

土

9:30 ~ 16:00

六甲全山縦走路の一部区間を走り、途中から有馬温泉に向かうコースを走ります(約21km)。神戸は山・市街地・海が近いので見晴らしが抜群!ゴール後はゆっくり温泉に入ったり、1泊してみるのはいかがでしょうか。

六甲~有馬三山コース (兵庫県)

JR  
新神戸駅

START



摩耶山山頂  
702m

六甲ガーデンテラス  
889m

湯槽谷山山頂  
801m



有馬温泉

GOAL

第3回

大文字山~  
比叡山  
コース

5/1

日

9:30 ~ 16:00

京都一周トレイルのコースを交えながら大文字山と比叡山を走ります(約22km)。京都市内や琵琶湖を眺めることができます。比叡山延暦寺に立ち寄るため、自然・景観・文化を楽しむながら走ることができるコースです。

大文字山~比叡山コース (京都府)

JR  
山科駅

START



大文字山山頂  
465m



大比叡  
848m



比叡山鉄道  
阪本駅付近

GOAL

第4回

湖南省十二坊  
トレイル  
コース

5/28

土

9:30 ~ 15:30

湖南省十二坊トレイル大会の開催コースを走ります(約22km)。開催日はシャクナゲの開花時期と重なるため、その美しさを堪能することができます。十二坊温泉ゆららにはオートキャンプ場が併設されています。

湖南省十二坊トレイルコース (滋賀県)

十二坊温泉  
ゆらら

START



十二坊山頂  
405m



十二坊温泉  
ゆらら

GOAL

# 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29年 トレイル28年

保有資格 Wilderness First Aid(野外救急法)、普通救命講習Ⅰ(大阪市)

主な活動 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  ZEN NUTRITION  KODA



## イベント詳細

申込方法	下記の①～⑦の内容をメール・FAXにてお送りいただくか、体育館窓口・電話にてご回答ください。 ①氏名 ②年齢 ③性別 ④郵便番号・住所 ⑤電話番号 ⑥5kmのランニングタイムまたは現在の運動習慣 ⑦開催内容の質問・講師に聞きたいことなど ※下記の新型コロナウイルス感染症対策およびトレイルランニング安全・マナーガイドをご一読のうえお申込みください。
対象	健康で、平地5kmを30分以内で走ることができる方
定員	各回15名
参加料	第1回：3,000円 第2～4回：各4,000円（すべて傷害保険料込み） ※当日現地でお支払い
集合場所	第1回：野崎まいり公園 大阪府大東市野崎 2-6-10 ※JR学研都市線「野崎駅」から西へ500m <解散場所：もりねき（最寄駅：JR学研都市線「四条畷駅」）> 第2回：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」）> 第3回：JR「山科駅」改札前広場 <解散場所：比叡山鉄道阪本駅付近（最寄駅：京阪電車「阪本比叡山駅」・JR湖西線「比叡山阪本駅」）> 第4回：十二坊温泉ゆらら 滋賀県湖南市岩根 678-28 ※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（ひばりヶ丘線）にご乗車ください。 <解散場所：集合場所と同じ>
持ち物	・ザック ・保険証 ・飲料 ・行動食（携行食） ・吸汗速乾性のあるウェア ・トレランシューズ（ランニングシューズ可） ・グローブ（軍手可） ・レインウェア（上・下） ※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症対策について	・以下の事項に該当する方は参加を見合わせて頂くようお願い致します。 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渡航された場合 ・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。 ・運動中のマスクの着用は、呼吸確保の観点から、各人の任意と致します。
その他連絡事項	・雨天の際は中止となります。開催前日の19:00判断でHP ( <a href="https://daito-sports.jp">https://daito-sports.jp</a> ) でお知らせいたします。 個別のご連絡はいたしませんので、ご注意ください。 ・当日の状況により、ルートや終了時間が変更となる可能性があります。 ・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、当財団主催イベント等の案内を送付する場合がございます。

大東市立市民体育館  
〒574-0014 大阪府大東市寺川 1-20-20  
営業時間：9～21時  
休館日：12月29日～1月3日

TEL：072-871-3201  
FAX：072-871-3202  
メール：info-daito@osgf.or.jp

公式HP



トレイルランニング  
安全・マナーガイド

