

一緒に春のトレイルを満喫しましょう♪



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

~ T J A R 戦士 岩崎 勉 選手とめぐる ~

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!

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

近鉄元山上口駅~もりねき <強度:☆☆>

第1回
生駒山~
飯盛山 コース

4/9 日
9:30 ~ 15:30

生駒山と飯盛山を走ります(約19km)。役行者の修行地として有名な千光寺に立ち寄りませう。飯盛山は展望が良く、国史跡指定を受けた飯盛城跡もあります。アップダウンが少ないため、気持ちよく走ることができるコースです。



第2回
大文字山~
比叡山 コース

4/23 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・文化を楽しみながら走ることができるコースです。

JR山科駅~比叡山鉄道阪本駅 <強度:☆☆☆>



第3回
能勢妙見山
コース

4/30 日
9:30 ~ 16:00

能勢妙見山パワートレイルラン大会のコースをアレンジしたルートを走ります(約21km)。大阪近郊でありながらしっかりとトレイルを楽しめます。野間の大ケヤキや日蓮宗の霊場である妙見山が見どころとなるコースです。

妙見口駅~妙見口駅 <強度:☆☆☆>





トレイルランニングの魅力

- 自然の中を走るのも季節による景色の変化を楽しむことができる！
- 景色や足場の状況がどんどん変化するので飽きない！
- 頑張って登った山頂付近からの景色が気持ちいい！



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31年 トレイル30年
保有資格	Wilderness First Aid(野外救急法)、普通救命講習 I (大阪市) 日本山岳ガイド協会 登山ガイドステージ I
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~2018年に出場し、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し、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①~⑧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 ⑥参加希望日 ⑦5kmのランニングタイムまたは現在の運動習慣 ⑧開催内容の質問・講師に聞きたいことなど ※下記のその他連絡事項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・3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：近鉄「元山上口駅」 ※駅および駅周辺には御手洗がございません <解散場所：もりねき (最寄駅：JR「四条駅」)> 第2回：JR「山科駅」改札前広場 <解散場所：比叡山鉄道阪本駅 (最寄駅：京阪「阪本比叡山駅」・JR「比叡山阪本駅」)> 第3回：能勢電鉄「妙見口駅」 <解散場所：集合場所と同じ>
持ち物	・ザック ・携帯電話 ・健康保険証 ・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。
その他連絡事項	・新型コロナウイルス感染の疑いのある方、自宅待機期間にあたる方は参加をお見合わせください。 ・雨天の際は中止となります。開催前日の19:00判断でHP (https://daito-sports.jp) でお知らせいたします。 ・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。 ・イベント中に撮影した写真はSNSやチラシに掲載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

