

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!

## コース情報

生駒山系縦走路を3回にわけて走破します。中央コースについては来秋に開催予定です。途中、サポート車と合流し、リタイヤできるポイントもありますので、初心者の方も安心してご参加ください。

: 自動販売機 : 御手洗

START JR 津田駅

GOAL もりねき

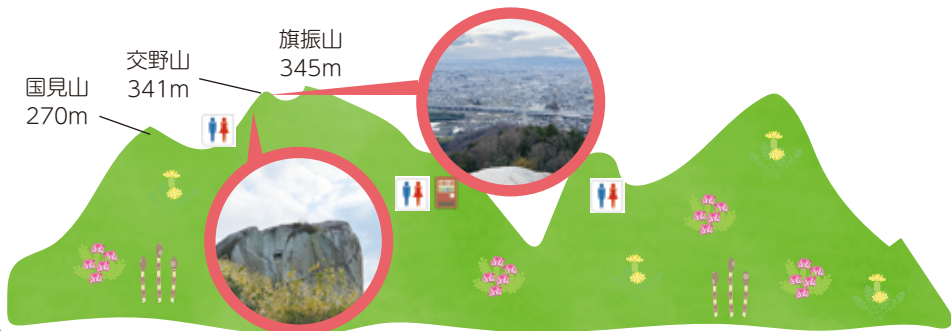
2024 年秋 開催予定

START 枚岡公園

GOAL 近鉄信貴山口駅

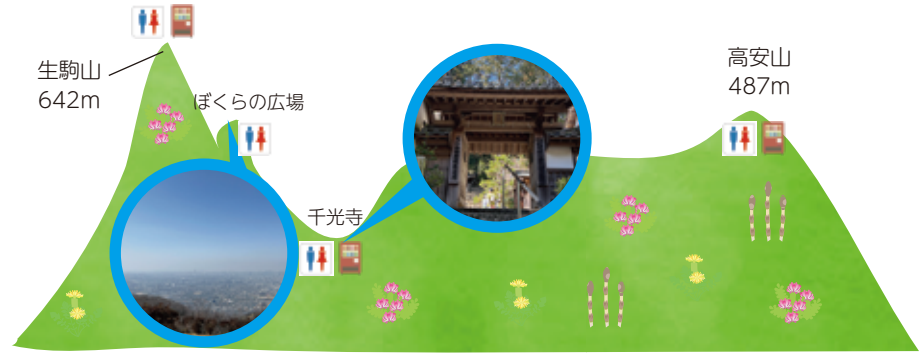
### 第1回 生駒縦走路 北コース 3/3 日 9:30 集合 16:00 解散予定

JR 津田駅をスタートし、大東市の商業施設「もりねき」までの約22kmを走ります。見晴らしがよく大人気の観音岩にも登ります! 当日の状況によりルートが変更となる可能性があります。



### 第2回 生駒縦走路 南コース 3/24 日 9:30 集合 16:00 解散予定

東大阪市の枚岡公園をスタートし、信貴山口駅までの約19kmを走ります。修験道の祖として有名な役行者が修行した地である千光寺にも立ち寄りします。





## トレイルランニングの魅力

- 自然の中を走るので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32年 トレイル31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	各 3,000円 (傷害保険料込み) <span style="float: right;">※当日現地でお支払い</span>
集合場所	<b>第1回：JR学研都市線「津田駅」</b> ＜解散場所：もりねき ※最寄駅は JR 学研都市線「四条畷駅」＞ <b>第2回：枚岡公園</b> 大阪府東大阪市東豊浦町12-12 ※近鉄奈良線額田駅より東へ500m ＜解散場所：近鉄信貴線「信貴山口駅」＞
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	・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。 ・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やチラシ等に掲載する場合がございます。ご了承ください。

**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

