

トレイルランナーが集まって語り合う1日

TRAIL-RUNNING FORUM 2017

日本トレイルランナーズ協会(JTRA)は、昨年度に続き2回目のトレイルランニングフォーラムを開きます。今回のテーマは「トレイルランニングの多様性」。午前中は JTRA が提案する大会ガイドラインの発表と、様々な現場で活躍する人たちのプレゼンテーション。午後は屋外でのトレーニングもある、実践的で多彩なワークショップです。会場は昨年と同様に東京海洋大学の施設をお借りしますが、品川キャンパスから越中島キャンパスに変更しました。多数の皆さんの参加をお待ちしています。

日時:2017年1月8日(日)10:00~16:00

場所:東京海洋大学 越中島キャンパス(東京都江東区越中島 2-1-6)

<https://www.kaiyodai.ac.jp/overview/announcement/access/ecchujima.html>

主催:日本トレイルランナーズ協会(JTRA)

参加料:2000円

参加申し込みはこちらから:<https://trailrunningforum.stores.jp/>

<プログラム:現時点の予定 タイトルや内容は変更する場合があります>

AM(10:00~13:00) プレゼンテーション

●JTRAからの提案「トレイルランニング大会ガイドライン」 鍋木毅・福田六花

今年度、JTRAが活動の中心として取り組んできた、トレイルランニング大会が目指すべきガイドラインを発表し、広く皆さんからの意見を集めます。

●プレゼンテーション「山の走り方、さまざま~あんなトレラン、こんなレース~」

1) 「信州、夜は走らない」 大塚浩司

レースはエンターテイメント。会場、距離、コース、スタート時刻、パーティーなどなど、いろんなコトを考えなきゃ。地元信州で大人気の楽しく安全なレースを開催する大塚浩司さんに、その「オーツカスタイル」を語ってもらいます。

2) 「ランナーよ、山に登ろう」 内坂庸夫(featuring 望月将悟 & 山本健一)

走ろうが歩こうが山は山。走ることばかりに夢中になっていませんか？山のことをどこまで理解しているでしょう？たまには歩いて、泊まってもう少し深く山を知りましょうよ。山を楽しむ他の人たちのことも理解できるはずですよ。

3) 「こんなコースで遊んでみない？」 小山田隆二×高木智史

スリーピークス八ヶ岳トレイルのコースディレクター・小山田隆二さんと、九州各地で多彩な大会を開いている高木智史さん。単に登山道や林道をつなげるだけではなく、多くの参加者に楽しんでもらえるユニークなコースづくりとは？

まとめ「トレイルランニングの多様性」 石川弘樹

PM(14:00~16:00) ワークショップ

以下の8つのワークショップから、自分の希望する者を選んで参加していただきます。

屋外(A1~A3/各 120分)から1つ、または屋内(B1~B5/各 50分×2回)から2つ選べます。屋外と屋内の両方に参加することはできません。参加申込のときに希望するワークショップを申請してください。記してある人数は上限です。希望者が多い場合は抽選となり、こちらで選ばせていただくこともありますのでご了承ください。

A1) 「これが山岳耐久 7 時間切りトレーニング」 講師: 上田瑠偉 (30 人・屋外)

上田瑠偉君が、自分に課している中距離用トレーニングを公開します。一緒にカラダを動かしてみませんか。山岳耐久で 100 位以内を目ざす人にはとても参考になるはず。

A2) 「45 歳からの走力アップ術」 講師: 鎚木毅 (30 人・屋外)

鎚木毅トレーニング塾の番外編です。まだまだ現役ど真ん中、年齢に抗ってトレランを楽しみましょう。ヤングガンズと勝負できる走力を養います。

A3) 「隅田川リバートレイル」 講師: 奥宮俊祐 (30 人・屋外)

奥宮俊祐さんがみなさんを隅田川沿いのコースに案内します。舗装路でもこんなふうに行けば、山の走りの役に立つという内容、きっと、新しい「走り」を知ることができるはずです。

B1) 「山から無事に帰るためのギアとウェアの選び方」 講師: 渡邊千春 (40 人・屋内)

これは単なるグッズ紹介ではありません。山でのリスクを数値化し、それに備えるためにはどんなギアやウェアを身につければよいのかという、事前の装備計画と行動計画の手法です。トレイルランナー自身はもちろん、待っている家族も安心できます。

B2) 「緊急時を切り抜けるセルフレスキュー法」 講師: 芥田晃司 (40 人・屋内)

テーピングのスペシャリスト芥田さんがレース前のテーピングだけでなく、トレランには付き物の肉離れ・捻挫・突き指・切り傷・靴擦れの応急処置、さらにシューズの補修などテープを使った緊急時の対応法を伝授します。

B3) 「TJAR でも迷わない地図の読み方」 講師: 田中正人 (40 人・屋内)

トレランは常に地図を手を持って走る訳ではないので、要領を得た地図読みが必要です。動きながらの地図読みと行動把握の方法、そしてやってはいけない道迷いの典型例も紹介します。

B4) 「UTMB を笑って完走する3つの大事」 講師: 内坂庸夫 (40 人・屋内)

運動は科学です、「勢い」や「根性」などのごまかしは利きません。あなたの心拍数に見合ったトレーニング、そして吐かずに食べる工夫、脱水しない知恵など、基本中の基本をご案内しましょう。当日は心拍計を持参下さい。

B5) 「女子限定・トレラン相談会」 司会: 松井裕美 (40 人・屋内)

男性人口が多いトレランの世界。女性だけにしか分からない悩みもありますよね？

今回はアンダーウェアに焦点を絞って、ウェアリングの不安をみんなで話し合ってみませんか？