

トレイルランナーが集まって語り合う1日 TRAIL-RUNNING FORUM 2017

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） 越中島会館

主催：日本トレイルランナース協会（JTRA）

<午前の部／10:00～13:00>

10:00～10:45

- JTRAからの提案「トレイルランニング大会開催ガイドライン」 鈴木毅・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を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。

10:45～13:00

- 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～」

10:45～11:15

- 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。

11:15～11:45

- 2)「こんなコースで遊んでみない？」 小山田隆二×高木智史

スリーピークスハケ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？

- 小休憩

11:55～12:25

- 3)「ランナーよ、山に登ろう」 内坂庸夫（ビデオメッセージ/山本健一&望月将悟）

走ろうが歩こうが山は山。走ることは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。

12:25～12:50

- 4) スペシャルプレゼンテーション from JSA（日本スカイランニング協会）

「空と地球が出会う場所—欧州でみたスカイランニングの世界—」

JSA ユースチーム（藤飛翔・上田瑠偉・鈴木龍哉・名取将大・菊川恵大）

世界各地で発展・進化しつつあるスカイランニング。2016年7月、イタリア・グランサッソで開催された第1回ユース世界選手権に出場した若きアスリートたちが、本場イタリアで学んだスカイランニングの魅力について語ります。

12:50～13:00

- まとめ「トレイルランニングの多様性」 石川弘樹

<午後の部／14:00～16:00>

屋外ワークショップ（120分） ※男子更衣室・女子更衣室は1階

- 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（グラウンド）
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位以内を旨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：鎗木毅（明治丸前広場）
鎗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（隅田川テラス）
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走れば、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。

屋内ワークショップ（55分×2回：14:00～14:55／15:05～16:00）

- 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（セミナー室3）
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ウェアやギ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：芥田晃志（SCS講義室）
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（マリンカフェ）
トレランは常に地図を手にと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（セミナー室4）
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。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（セミナー室2）
(本ワークショップは1回のみ／15:05～16:00)
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？「C3fit」のデザイナーでありトレイルランナーでもある村井絢子さんとともに、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？

<各ワークショップ終了次第、解散>