

トレイルランナーが集まって語り合う1日

# TRAIL-RUNNING FORUM 2017

## 報告1 写真&レポート

2016年に続く第2回目として、1月8日（日）に『トレイルランニングフォーラム2017』を東京海洋大学 越中島キャンパスで開催しました。当日は、トレイルランナーや業界関係者、メディアなど約300名が集まりました。今回は「トレイルランニングの多様性」をテーマに2部構成で展開し、午前の部では「山の走り方、さまざま～あんなトレラン、こんなレース」と題したプレゼンテーションを、午後の部ではJTRA理事やトップアスリートによる座学と実践のワークショップを行いました。



〈午前の部/10:00～13:00〉

### ■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」

2016年度にJTRAが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について、JTRA会長の楠木毅さん、常務理事の福田六花さんが発表。





参加者の皆さんにアンケート用紙を配布し、意見や感想を募りました。

※ 大会開催ガイドラインについての詳細、ならびに参加者の皆さんからのご意見（アンケートの抜粋）は、別ページに掲載しています。ご参照ください。

## ■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（JTRA 理事/株式会社ネイチャーシーン代表取締役、NPO 法人北信濃トレイルフリークス代表）



北信濃を中心に数多くの人気大会を主催する大塚浩司さんによるプレゼンテーション。「レース＝エンターテイメント」を基軸にした、会場・距離・コース・スタート時刻などの設定、パーティスタイルなどを解説しました。大会を地域振興とともにビジネスとしても捉え、参加者をお客さまとしてもてなしながら、地元や協力関係者、ボランティアが疲弊しないための具体的な施策などを説明しました。

## 2) 「こんなコースで遊んでみない？」

- ・小山田隆二（スリーピークスハケ岳トレイル・コースディレクター/「道がまっすぐ」店主）
- ・高木智史（JTRA 理事/有限会社ユニバーサルフィールド代表取締役）



地元に基づいた活動に力を入れている小山田隆二さん(山梨県)、高木智史さん(宮崎県および九州広域)による「ローカルをもっと楽しもう」をテーマにしたプレゼンテーション。

小山田さんは山と街が近い甲府という場所のメリットを活かした「35kmの通勤トレイルラン」を紹介。高木さんは、11月でもトレイルランの途中で川に飛び込める温暖な宮崎ならではの里山トレイルランでした。

## 3) 「ランナーよ、山に登ろう」

- ・内坂庸夫（JTRA 理事/雑誌編集者）
- ビデオメッセージ/トレイルランナー・山本健一&望月将悟



内坂庸夫さんがインタビューを務めた、山本健一さんと望月将悟さんによるビデオメッセージ。

近年、2000m 級の山にもトレイルランナーが目立つようになり、少なからず山で摩擦が起きているといえます。登山者やハイカーのマインドを理解するために歩いて山に登ることのススメ、山小屋のご主人とのコミュニケーションの大切さ、体力のあるトレイルランナーが山で役立てることは何かなど、山屋でありトレイルランナーでもあるお二人からの未来志向の熱いメッセージでした。

#### 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)

・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)



2016年夏、イタリア・グランサッソで開催された「スカイランニング第1回ユース世界選手権」に出場した日本チームの皆さんによるプレゼンテーション。

U23として大会に出場した若手アスリートたちが、欧州におけるスカイランニングの魅力伝えながら、世界に挑戦する意気込みを語りました。

#### ■まとめ「トレイルランニングの多様性」

JTRA 副会長・石川弘樹さんによる午前の部の総括。トレイルランが持つさまざまな側面について触れながら、山において多様な価値観を尊重し合うことの意味と大切さを伝えました。



〈午後の部/14:00～16:00〉

【 屋外ワークショップ/120分 】

**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

「日本山岳耐久レース」にて 7 時間 1 分というコースレコードを持つ上田瑠偉選手によるワークショップ。陸上の名門校である母校・佐久長聖高校で学んだスプリントトレーニングのレクチャーです。理事たちも参加しました。



**A2) 「45 歳からの走力アップ術」**

講師：鎬木毅 (JTRA 会長)

トレイルランのコア層である 45 歳以上をイメージした走力アップ術。重要なのは筋力の低下を緩やかにすることだけではなく、神経伝達の力であると説明。短時間で効果の高いトレーニング法を実践しました。



### A3) 「墨田川リバートレイル」

講師：奥宮俊祐（JTRA 理事）

墨田川沿いでトレーニングを行う予定でしたが、雨のため場所をグラウンドと剣道場に変更して実施しました。トレイルランの基礎であるランニングフォームについてレクチャーしました。



### 【屋内ワークショップ/55分×2回】



### B1) 「山から無事に帰るためのギアとウェアの選び形」 講師：渡邊千春（JTRA 理事）

山に登る上でのリスクを把握して、備えを万全にし、家族も安心できるように山でのリスクを計量化する方法です。

その日に辿るコース上の深層地を特定し、リスクマネジメントを数値化していきます。

### 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（株式会社アクタ代表取締役社長/アドバイザー&トレーナー）

トレイルランナーにも使いやすいテーピングテープを用いた最低限のエマージェンシーについての講習。参加者にキットを配布し、実際に貼ってもらいました。





### B3) 「TJAR でも迷わない地図の読み方」

講師：田中正人（JTRA 常務理事）

道迷いを防ぐためには地図読みが必要です。地図読みのポイントを紹介し、トレイルランナーにも地図に関心を持ってもらうためのレクチャー。コンパスと地図を使って読図の初歩を解説しました。

### B4) 「UTMB を笑って完走する 3つの大事」

講師：内坂庸夫（JTRA 理事）

100km を越えるウルトラレースではさまざまなトラブルが起こります。それらをクリアして、楽しく笑ってゴールするためのメソッドをレクチャー。

心拍計を使い、ロングレースに適した心拍数を意識しながら、長く走り続けるカラダづくりを伝えました。



### B5) 「女子限定・トレラン相談会」

司会：松井裕美（JTRA 常務理事/スリーピークスハヶ岳事務局長、「SUNDAY」「道がまっすぐ」スタッフ）、村井絢子（株式会社ゴールドウイン C3fit 企画チーム）

女性にとってトレイルランを行う際のアンダーウェアの選択は難しく、なかなか相談できる機会もありません。〈C3fit〉のデザイナーである村井絢子さんを迎え、悩み相談会を実施しました。トレイルランをより快適に楽しむための女子会でした。

★ 各ワークショップに関しては、「報告 2 講師のまとめ」もお読みください。

★ 参加者の感想、意見は「報告 3 参加者の声」にまとめてあります。