

TRAIL-RUNNING FORUM 2017

報告3 参加者の声 (アンケートより抜粋)

《午前の部》プレゼンテーション

1) 「信州、夜は走らない」 大塚浩司

- ▼大会コンセプトがしっかりしていてぶれていないところが素晴らしいと思った。
- ▼主催者の裏側を知る機会がなかったのでとても良かったです。主催者の気持ちとか想いとかも発信すると、共感する人がより増えると思います。
- ▼お客様、地元の方、ボランティアスタッフにやさしい大会を基本理念として持ち続けることは素晴らしいと思いました。
- ▼地元の特化した運営方針が良い。UTMBポイントありき（優先）の風潮がある中で、申請しないという方針を明確に打ち出すのは良いことだと思う。
- ▼最初の2年は自分たちだけでやる。納得ですね。ビジネス！

2) 「こんなコースで遊んでみない？」 小山田隆二×高木智史

- ▼競技ではない山の楽しみ方、トレイルランの楽しみ方がとてもよく伝わりました。
- ▼小山田さんのプレゼンが笑いあり話もわかりやすく良かったです。通勤ラン6hは大変ですが山で勤務先まで繋がられる環境は羨ましく思いました。
- ▼宮崎のトレイルの話はとても楽しかったです。ぜひいつてみたいが遠いので、今住んでいる所の近所に山を探してみます。
- ▼小山田さん、高木さんのようなホームグラウンドの紹介を、もっといろんな人がいろんなメディアで行ってけるといいなと思った。
- ▼日本中に楽しいコースがあり楽しみ方もさまざまだと感じて良かった。

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)

- ▼私は登山からトレイルランに入りましたので、ハイカーからの見られ方が今悪くなっているのは悲しいことです。文化として共存させていきたいと思います。ヤマメシは楽しいですよ。
- ▼私はロードランからトレイルランへ入ったので、迷惑をかけたと思っています。今では大会だけではなく、普段も登山をするようになり、山のルールがわかってきたと思います。私ができることは、過去の何も知らなかった自分のような方へアドバイスすることだなと思いました。
- ▼登山が最近メインになっていますので思うことは、登山者の世界も質が下がっているからトレランだけがレベルダウンというわけではないと思います。どちらも危なっかしい人は増えている。
- ▼トレランだから悪いのではなく、トレラン者は団体が多いので団体の心理として周りが見えなく、自分たちだけのコースだと錯覚してしまっている。団体行動における注意喚起をもっとすべきだと思います。
- ▼望月さんの「ホームグラウンドの山があるとその山が好きになる」。ヤマケンの「景色を楽しみ、人と触れ合い」という話に共感。

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)

- ▼JSAユースチームの存在を初めて知りました。若い人の活躍を期待しています。
- ▼若手が活躍し、子供が「やりたい」と思えるようなスポーツにならないと発展しないと思うので非常に良かった。
- ▼どんどん海外で名をあげてください。まあ、旅行気分でもいいんじゃない？若いんだし、成績出してるし。
- ▼JSAは組織の目的が明確なので国内では一番活動実績があると思います。JTRAも学ぶべき点があると思います。

●まとめ 「トレイルランニングの多様性」 石川弘樹

▼多様化してしまうことで意識や考えが乖離してしまうことがあると思うが、「山を楽しむ」気持ちがあればそれぞれが歩み寄れると思う。

▼バラエティーに富んだセッションの位置づけがわかりやすく、初めに話していただけでも良かったかなと思いました。

▼自己中心的に陥らず、それぞれの行動を客観的に考察したうえで意義を見出すことも必要だと再認識しました。

《午後の部》 ワークショップ

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

▼想像以上のタフな内容で面白かった、世界のランナーの話が聞けて刺激になった。

▼瑠偉選手が高校（佐久長聖高校）時代に行っていたドリルを体験できました、上田選手や佐久長聖高校の選手の強さの裏側をかいま見ることができてよかったです。

▼とても楽しかったです。基本が大事とつくづく思い知らされました（笑）、ただ、まったくできてなかったです。今日の練習を心がけていきたいと思いません。
豪華メンバーでうれしかったです！

▼トップ選手の行っているトレーニングに触れられて楽しかった、一見地味そうなドリル的トレーニングにこそ価値があると思う。

▼7時間切りのレベルが少しわかった気がした。

A2) 「45歳からの走力UP術」 講師：鎗木毅

▼非常に具体的、実践的でためになりました。さすがに試行錯誤されてきた結果の内容なので説得力があります。

▼今まで自分がハードだと思っていたトレーニングが、まだまだ甘いという事がを認識しました。

▼楠木さんから直接トレーニング指導、良かったです。教えてもらったことを自分でやること。それが大事ですね。まだまだ53歳、がんばります。

▼57歳の私にとって、初めて聞くトレーニング方法が多くあり、勉強となりました。

▼プライオメトリックトレーニング、疲れましたが目からうるこでした。

A3) 「隅田川リバートレイル」 講師：奥宮俊祐

▼非常に有意義で楽しいワークショップでした。ちょうどランニングフォームを見直したいと思っていたので、良かったです。

▼雨で屋内のワークショップでしたが、とても有意義な時間でした。ロードでもトレイルでもフォームに気を付けて、股関節の使い方を意識してみます。

▼普段はただ走るだけなのですが、（フォームを）意識をして走ると全然違うことがわかりました。練習のときからフォームを意識して取り組みたいと思います。

▼正しいランニングフォームを教えて頂いてありがとうございます。

▼悪天候のため屋内となってしまいましたが、基本を見直すことができ、勉強になりました。

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

▼リスクマネジメントについて、すべてのことは数字に置き換えられる、との事。考えたことがなかったので、とても参考になった。

▼想定と異なる内容でしたが、とても楽しく、タメになりました。子供や友人を引率することに不安を覚えていたので、教え方を上手く整理できるようになりました。

▼リスクの数値化。思わぬ目のつけどころに感銘いたしました。山頂が絶対的な最深地ではない。単独行が多いので参考になりました。

▼「トレイルも安全もシェア」。心にきざみます！ 実践的な講義で大変役に立ちました。

▼家族に向けてリスクチェックボックスを作るという発想が新鮮でした。

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

▼これまでテーピング＝ファーストエイドという概念がなかった、新たな考え方を得ることができました。

▼目の前で実演してもらったのでとても良くわかりました。

▼目からウロコのお役立ち知識を芥田さんのトークで楽しく知ることができました。

▼今までテーピング自体をしたことがなかったので、テープを携帯することもしていませんでしたが、これほど便利なものであれば今後は装備に加えようと思います。

▼大変大変、参考になりました！ 今後活用してみます。ファーストエイドができるカッコいいトレイルランナーをめざします。

B3) 「TJARでも迷わない地図の読み方」 講師：田中正人

▼地図読みの講習には今までいくつか参加しましたが、教科書的なものが多くあまり役に立ちませんでした。今日のワークショップは実践的でとても役に立ちました。

▼今までで一番わかりやすいナビゲーション講座だった。

▼地図でコースを確認したり、地図読みの本を読んだことはありましたが、実際に活躍されている田中さんのお話を聴いたことで、頭の中が少し明確化できました。

▼コンパスが使えた！ 自信が持てた！

▼読図の基本を振り返ることが出来て良かった。トレランの場合も常に位置を把握するように心掛けます。

B4) 「UTMBを笑って完走する3つの大事」 講師：内坂庸夫

- ▼今すぐにでもトレーニングを始めたいくなるような、とても有意義なワークショップでした。
- ▼トレーニング方法に迷っていたので、とても勉強になりました、ありがとうございました。
- ▼心拍計による運動能力UPはよかった。
- ▼心拍と身体の関係を深く理解することができました、100マイルレースを目指して、教えて頂いたトレーニングを実践してみたいと思います。
- ▼「山から無事に帰るためのギアとウェアの選び方」と同様、ロジカルで要素が分解、細分化されていて、期待していた以上のメソッドや対策を教えていただきました。

B5) 「女子限定・トレラン相談会」 司会：松井裕美

- ▼女子限定でとても有意義でした。アンダーウェアはもちろんのこと、幅広い話題でとても良かったです。ぜひ次回も。
- ▼女子ならではの視点で細かい問題が解けて良かったです。
- ▼女性だけのいろいろな悩みを相談できてとても良かったです。
- ▼女子に限定した悩みに色々とお答えいただき、大変参考になりました。なかなか普段聴けない情報をざっくばらんに話せて良かったです。是非シリーズ化を！
- ▼普段、聴きにくい話だったのでとても役に立ちました。

フォーラム全体の感想、JTRAに対する意見など

- ▼これだけのボリュームなので、年2回～3回くらいやってほしい。他にも出たいの

があったので。

▼午後のワークショップは3つ選べるようにしてほしい

▼事故等の事例収集、分析、公開などもして欲しい。

▼まだトレイルランニングを始めて間もないのですが、とても実のある素晴らしいフォーラムだったと思います。協会だけでなく、ランナー一人一人の自覚が大事だということも学ばせていただきました。

▼せっかくの取り組みなのでもっと情報発信をしてほしい。ボランティアが必要であれば、参加したい。

▼JSA（スカイランニング競技の普及を目指す等）や日本トレイルランニング協会（スポーツ行政の中でのトレイルランニングの位置付けの明確化等）に比べると会の目的がイマイチ曖昧なので、そこを明確にすべきかなと思います。トレイルランナーへの発信力はNo.1だと思いますので、それを生かしてトレイルランナー以外への発信力もつけることも必要だと思います。