

日本トレイルランナーズ協会（JTRA）は、2018年1月8日（月）に3回目となる「トレイルランニング・フォーラム」を開きます。今回のメインテーマは「トレイルランニングと安全」です。午前は、前回好評だったワークショップをさらに充実。様々なジャンルの専門家を招き、トレイルを楽しく安全に走るための技術や知識、体づくりを学びます。午後は、第一線のトップランナーや大会の主催者たちによるパネルディスカッション。参加のみなさまからも事前に意見を集め、ディスカッションの中で紹介します。もちろん、当日会場での発言も大歓迎です。走り始めたばかりの人も、もう何年も走り続けている人も、一年の始まりに集い、トレイルランニングについて語り、ちょっと真面目に考えてみませんか。

※講師、パネラー、スケジュール、タイトルは変更する場合があります。

※チケットは12月11日（月）午前8時発売予定です、専用サイトで販売いたします。

## トレイルランナーが集まって語り合う1日 トレイルランニング・フォーラム 2018

日時：2018年1月8日（月）9:00～17:15（予定）

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ズ協会（JTRA）

参加費：2800円（専用ホームページでチケットを販売いたします）

定員：340人

<スケジュール>

8:00 受付開始（実技ワークショップに参加の人は着替え）

9:00～9:10 オープニングスピーチ（講堂）

9:10～9:20 ガイダンス・スケジュール紹介

（参加者はワークショップ屋外・屋内会場へ移動）

**9:30～12:30 ワークショップ（屋外クラス4つ、屋内クラス7つ）**

※参加者は、「A：屋外クラスを1つ」または「B：屋内クラスを2つ」を選べます。希望者多数の場合は抽選になります。

【A：屋外クラス】グランド&キャンパス内、隅田川テラス：150分+着替え30分（定員各20人）

A1) 隅田川リバートレイル（ランニングセミナー初級） 講師：石川弘樹

A2) ランニングセミナー中級 講師：吉住友里

A3) ランニングセミナー上級 講師：小川壮太

A4) 45歳からの走力アップ術 講師：鍋木 毅

【B：屋内クラス】セミナー室、集会室など：1クラス80分で入れ替え（定員各40人 ★は20人）

B1) トレイルランナーも地図読みをしよう 講師：田中正人（JTRA 理事）

B2) UTMB を笑って完走する心拍トレーニング 講師：内坂庸夫（JTRA 理事）

B3) トレイルを走るための体幹トレーニング 講師：石井基義（石井道場）★

B4) ロングディスタンスを乗り切る補給の基本 講師：齋藤通生（VESPA）

B5) 自分の身を守るテーピングと応急処置 講師：芥田晃志（ニューハレ）

B6) 山の天気の基本と気象情報の利用法 講師：猪熊隆之（ヤマテン）

B7) 初心者から100マイラーまで、シーン別装備術 講師：桑原 慶（Run boys! Run girls!）

12:30~13:30 ランチ（マリンカフェ） ＊「ウルトラランチ」販売

13:15~14:00 お昼休みシアター（講堂） 「Trail Movies ランかめ」

**14:00~17:00 パネルディスカッション（講堂）**

※上記の時間内で途中休憩をはさみ、2つのテーマについて語り合います。

テーマ1 《日本のトレイルランナーは世界でどこまで戦えるのか？》  
パネラー： 鍋木毅 大瀬和文 上田瑠偉 丹羽薫 吉住友里  
モデレーター： 福田六花

テーマ2 《トレイルランニングと安全》  
パネラー： 石川弘樹 宮地由文 田中正人 望月将悟 ほか  
モデレーター： 千葉達雄

17:00~17:15 クロージングスピーチ