

トレイルランニング 2020

福岡フォーラム

～今年は九州で考える～

主催/日本トレイルランナーズ協会(JTRA)
協力/九州トレイルランニング協会(TRAQ)

2020年1月12日(日) 福岡大学 10号館

スケジュール

- 7:00～ 7:30 ランニングセミナー受付 10号館2階 1024号室
1022号室 男性更衣室 / 1023号室 女性更衣室
- 7:30～ 9:00 【ランニングセミナー】※詳細裏面
- 9:00～ 9:45 フォーラム受付～入場 2階 1021号室
9:45 【開会挨拶】 楠木 毅 (JTRA 会長)
- 9:50～10:30 【オープニングトーク】 2階 1021号室
「YAMAPの取り組み」
春山 慶彦/崎村 昂立:(株)YAMAP)
- 10:40～12:30 【パネルディスカッション】 2階 1021号室
「トレイル環境と異常気象」※詳細裏面
- 12:30～13:30 昼休み
- 13:30～14:30 【トレランアカデミー・1時限】※詳細裏面
14:40～15:40 【トレランアカデミー・2時限】
- 15:50～16:50 【国際大会報告】 2階 1021号室
「UTMB」小原 将寿/土井 陵
「スカイランナーワールドシリーズ」上田瑠偉
- 16:50 【閉会挨拶】 石川 弘樹 (JTRA 副会長)
- 17:00 終了

内容

【ランニングセミナー】 7:30~9:00

- A) 鎗木 毅 <45歳からの走力アップ術>
- B) 石川 弘樹 <石川流サーキットトレーニング>
- C) 小原 将寿 <100マイルで力を出し切る方法>
- D) 土井 陵 <ダメージを減らす下り>
- E) 上田 瑠偉 <登坂力向上の特別ドリル>
- F) 反中 祐介 <地形に適応したカラダのコントロール>
- G) 宮崎 喜美乃 <最後まで走り切るペースの作り方>

【パネルディスカッション】 10:40~12:30

「トレイル環境と異常気象」

- パネラー：石川 弘樹（TRAIL WORKS 代表 / JTRA 副会長）
中川 政寿（NPO 法人 KyotoWoods 代表）
猪熊 隆之（山岳気象予報士 / (株)ヤマテン代表取締役）
栗原 めぐみ（気象予報士 / 熊本放送お天気キャスター）
野々山 晴之（(株)Fields 代表取締役 / JTRA 理事）
司会進行：内坂 庸夫（雑誌編集者 / JTRA 理事）

【トレランアカデミー】 1時限 13:30~14:30 / 2時限 14:40~15:40

※下記の4つの講座を1時限に1つずつ、計2つ受講できます。

- A) 山を安全に走るための気象講座 [会場：1021号室]
講師：猪熊 隆之（(株)ヤマテン代表取締役）
- B) 楽しく安全に走るための地図読み [会場：1022号室]
講師：村越 真（日本オリエンテーリング協会顧問 / JTRA 常務理事）
- C) 食事で勝つ/スポーツ栄養学 [会場：1023号室]
講師：長島 未央子（(株)KAGO 食スポーツ代表）
- D) 女性だけのトレランお悩み相談室 [会場：1024号室]
講師：宮崎 喜美乃（THE NORTH FACE アスリート）

After Party【トレイルランニング 2020 福岡フォーラム 交流会】

18:30 開場 / 19:00 スタート

場所：餃子屋 貳ノ貳 大名店（福岡市中央区大名 1-14-28）

※事前にお申込みをされた方だけ参加できます