

【第1回テーマ】 トレイルランのマナー & 下りの走り方

★山を楽しむすべての人を尊重しよう

先人のハイカーさん、同じトレイルランナー、その他山を楽しむ人が楽しめるように振る舞いましょう。
お互いのことを尊重し、気持ちよく過ごすことが山のルールです。決して、**自分本位の行動は避けましょう！！**



★基本マナー①：上り優先のルール

山では、上り優先がルールです。上りは一定のリズムで上がっていないと疲労感が強くなります。そこで、下る人は端の方に寄り、上る人に道を譲りましょう。

(端に寄る際は、万一の事態を考えて、不安定な崖側には立たないようにしましょう。)

この時、『お疲れ様です』などと、**声をかけることもすると良い**でしょう。

また、ランナー同士なら、どちらが優先ということもないので、状況をよく判断してから、譲り合いの精神で、お互いを尊重して対処しましょう。

★基本マナー②：追い越す際のルール

上りで、先行するハイカーさんやランナーを追い越す場合は、**出来ればトレイルの幅が広がっている場所を選んで追い越しましょう**。もし、狭い場合は仕方ないですが、その際、『こんにちは。お先に失礼します』などと、**一声をかけてから追い越していきましょう**。声をかけることで、先行しているかたも十分な構えができます。

何も言わないで、後ろから追い抜くと、相手をビックリさせてしまいますし、場所次第では相手にトラブルを負わせてしまう可能性もあります。(捻挫や滑落につながることも...) **必ず、一声かけてから追い越していきましょう**。

また、後方からの声は耳に入りにくいので、**少し離れた位置から何度か声をかける**といいでしょう。
(近くでいきなり声をかけられるとビックリされることがあります)

もし、後ろからくるランナーに付かれたときには、道を譲るなど【譲り合いの精神】を持ちましょう。

★基本マナー③：山での挨拶のルール

決してルールではありませんが、**山では相手が誰であろうと『おはようございます』、『こんにちは』の挨拶を交わした方が**いいでしょう。どこにいても礼儀は大切にしたいものです。

自然の中では、性別も年齢も身分も関係ありません。**すべての方を尊重し、気持ちのよい挨拶**をしましょう。
先方が大人数でしたら、煩わしいと思わず、数人おきで挨拶をしましょう。

大きな声で元気よくする挨拶も良いですが、相手が静寂を求めている場合(バードウォッチャー)もあります。**大きすぎず小さすぎない声で、笑顔で挨拶をするのが好ましいでしょう**。

★基本マナー④：ゴミを持ち帰るルール

当たり前の事ですが、『**ゴミを捨てない**』、『**自然を傷つけない**』が山のマナーです。
身軽に走りたいのはもちろんですが、かといってゴミを自然の中に捨てることは言語道断です。
自然はみんなの家です。**ゴミはどんなことがあろうと必ず持ち帰りましょう**。

また、出来れば、**自分のゴミでなくても山の中に落ちていた小さなゴミを見つけたら拾って持ち帰りましょう**。

↓

山で遊ばせてもらっていることを忘れずに、山を大切にしましょう！！

皆様ひとりひとりの力で大切な自然を守りましょう！！

【第1回テーマ】 トレイルランのマナー & 下りの走り方

★実践①：トレラン前のウォーミングアップ【股関節周り】動的ストレッチ・マスト2選

①：「四股踏み」股関節ストレッチ

1. 姿勢を真っ直ぐ立て、足を肩幅よりやや広めに開く（足先は120度くらいに開く）
2. 手を後ろで組み、四股を踏むように腰を真下に下ろす
3. 膝が90度になるくらいまで下ろし、膝先と足指先が同じ方向を向くように下ろすこと
4. 再び(1)の状態に戻り、これを15回ほどテンポよく繰り返す

※目線は真っ直ぐで、姿勢が崩れないように注意

(動画はこちら→)

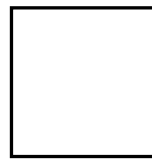


②：「ランジ式」股関節ストレッチ

1. 大きく足を前後に開く
2. 前に出しているほうの足の腕を、膝の内から入れて外に巻くようにして手を地面に付く
3. その状態で、股関節を前後に10回、左右に10回動かす
4. 次に、股関節を中心に時計回し・反時計回しを5回ずつ行う。(1~4を反対の足でも行う)

※なるべく目線は地面と水平で、猫背などにならないよう注意

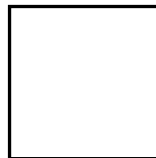
(動画はこちら→)



★実践②：下りの走り方（上半身編）

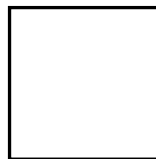
①ポイント：疲れにくい姿勢

(動画はこちら→)



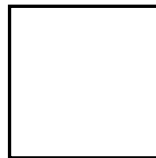
②ポイント：安全を考える目線

(動画はこちら→)



③ポイント：その他

(動画はこちら→)



★実践③：下りの走り方（下半身編）

④ポイント：安全に走る一步の幅

(動画はこちら→)



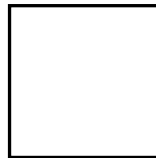
⑤ポイント：安全に走る脚の置き方

(動画はこちら→)



⑥ポイント：その他

(動画はこちら→)



初心者は、まずは【**姿勢**】、【**目線**】を意識しましょう！
それに慣れてきたら、少しずつ他のコツも意識して下るようにしましょう！

★実践④：下りのフォームチェック & コース実走

別紙にて、今回のコースを紹介します！是非、ご自身でもチャレンジしてみてください！！

ご自身のフォームの癖を意識して、安全に気を付けて今回の練習を振り返ってみましょう！！