

【第2回テーマ】 トレイルランの必携品 & 上りの歩き方（走り方）

★安全に楽しむ為の【トレラン必携品】リスト

トレイルランニングは、普通の街中でのランニングとは違いアウトドアスポーツです。

しっかりと準備した上で、山・トレイルランを安全に楽しみましょう。

今回紹介しているアイテムは、【完全初心者～初心者向け】で列挙し、山の最高到達点（山頂）を1000m程度で想定しています。

それ以上の標高で楽しめる場合は、更に必要な装備が出てくるものと考えて下さい。

★絶対に持って行ってほしいもの リスト

チェック欄	ウェアリング
	トレイルランニングシューズ
	トレイルランザック
	機能シャツ（速乾性の高いもの） ※夏は半袖、冬は長袖がおすすめ
	アンダーウェア ※夏は汗冷えを防ぐ、冬は防寒になる
	ランニング用パンツ
	ランニング用タイツ・ゲイター
	速乾性ソックス
	腕時計（スポーツウォッチが理想、GPS距離計算などできるもの便利）
チェック欄	ザックに入れるもの
	飲料（水または電解質を補給できるスポーツドリンク、1L程度）
	行動食（エネルギージェル、アミノ酸サプリメント等） ※長時間の時は固形食（おにぎり・パン）なども良い
	コースマップ（地図、ルートがわかるもの）
	救急セット（バンドエイド、消毒、ガーゼ、ティッシュ、エマージェンシーシートなど）
	ライト&予備電池
	ゴミ袋（ビニール袋でOK、山にごみは残さない）
	タオル・手ぬぐい
	携帯電話・小銭
	保険証のコピー

★季節・天候に応じた必要なもの リスト

チェック欄	春夏秋（3月中旬～10月上旬）
	キャップ・サンバイザー（日差しを遮れるもの）
	薄手のアウタージャケット（風通しの良いもの） ※汗冷え対策/気温差対策として夏でも必要、雨天対策でも使える
	薄手のロングパンツ ※汗冷え対策/気温差対策として夏でも必要、夏は雨天対策でも使える
チェック欄	秋冬（10月中旬～3月上旬）
	アウタージャケット ※中綿のないもので、風を通しにくいものが理想
	ロングパンツ ※中綿のないもので、風を通しにくいものが理想
	軽量ダウン（コンパクトなほど良い、フリースなどでも可）
	ニット帽、手袋などの防寒小物
チェック欄	雨天時
	レインウェア（上下）
	着替え（シャツのみでも可） ※雨天時は着替えが必須になります

★出来れば準備してほしいもの リスト

チェック欄	出来れば用意
	ハイドレーションパック（水分を貯めるタンク、ザック内に収納でき1L以上の水分補給が可能）
	ハイドレーションソフトボトル（やわらかい水分補給ボトル、邪魔になりにくく飲みやすい）
	テーピング（伸縮と非伸縮、ケガ対策として貼り方も覚えましょう）
	サングラス ※特に夏場
	日焼け止め ※特に夏場
	虫除けスプレー ※特に夏場
	着替え（シャツのみでも可）
	熊鈴

自分の安全は自分で守ることが出来るように、しっかりと準備して行きましょう！！

【第2回テーマ】 トレイルランの必携品 & 上りの歩き方（走り方）

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

①：「指先肩タッチ式」肩甲骨ストレッチ

1. 両方の手の指先を肩に乗つける
 2. 肘で内から外に大きな円を描くように外回しする
 3. これを20回ほど行う
- ※小さな動きにならないように気をつける
※目線は真っ直ぐで、姿勢が崩れないように注意

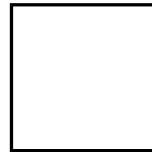
(動画はこちら→)



②：「ショルダープレス式」肩甲骨ストレッチ

1. 両手を肘を伸ばして万歳する（その際、手のひらは向かい合わせにする）
 2. 肘が90度になるよう曲げ下ろす（その際、手のひらが外側を向くようにして下ろす）
 3. 1のポジションに戻し、繰り返し20回行う（1のポジションに戻す際は肘をしっかりと伸ばす）
- ※2で腕を下ろした際、手のひらが頭の横か後ろにあること（前はNG）
※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→)



★実践②：上りの歩き方（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：楽に歩く目線

(動画はこちら→)



③ポイント：その他

(動画はこちら→)



★実践③：上りの歩き方（下半身編）

④ポイント：疲れにくい脚の使い方

(動画はこちら→)



⑤ポイント：楽に歩く脚の置き方

(動画はこちら→)



⑥ポイント：その他

(動画はこちら→)



まずは、【 】！
【 】していきましょう！！

★実践④：上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！！