

## 【第3回テーマ】 トレイルランの行動計画 & コースしっかり実走

### ★トレイルに行く前に事前チェックしよう

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。しっかりと計画した上で、山・トレイルランを安全に楽しみましょう。

「**身体に不調のある時**」や「**違和感のあるとき**」は計画を中止する**勇気も大切**です。

また、**事前に「山のこと（天気・危険箇所）を調べる」、「行く場所を家族に共有する」**ことも**大事**です。

### ★トレイル前に必ずチェックしよう！【身体状況チェックシート】

チェック欄	身体状況をチェックしてください
	体調不良はないか？（発熱・風邪気味・だるさなど）
	登山の支障となるような怪我や病気はないか？
	睡眠や食事は十分に取れているか？

### ★トレイル前に必ずチェックしよう！【行動計画チェックシート】

チェック欄	行動計画についてチェックしてください
	天気予報は確認してきたか？ ※山の天気は変わりやすいことを覚えておきましょう
	家族等にスケジュールを報告しているか？（どの山にどのルートで行くか？何時に下山予定か？）
	*以下のルート情報・スケジュールを把握しているか？
	①山の名前と標高 ※その一帯の地名
	②総距離（できる限り累積標高差まで確認する） ※累積標高差は下記にて説明
	③エスケープルートを把握しているか？（万一の際のコース短縮の離脱ルート）
	④水場やトイレ（自動販売機の有無など）
	⑤行動予定タイム
	⑥山域における最新の情報（崖崩れ、危険箇所など）

### ★市販の登山地図を用意して、コースを計画しよう

トレイルを安全に楽しむ為にも、事前にコース計画をしっかり立てましょう！！

まずは、大枠の地図をコピーしてペンやマーカーなどで書き込めるようにしましょう！

#### ①どこをスタートにし、どこをゴールにするかを決めましょう

#### ②どのコースを通過していくかを決めましょう

#### ③累積標高差でコースのキツさを確認しよう

#### ④エスケープルートを決めましょう

#### ⑤トイレや自動販売機の有無を調べよう（その他の情報も！）

上記は最低限のコース計画ですので、必ず実施してからトレイルへ行きましょう！

## 【第3回テーマ】 トレイルランの行動計画 & コースしっかり実走

### ★実践①：トレラン前のウォーミングアップ【上半身と下半身の連動】ストレッチ・マスト2選

#### ①：「前後ランジ×肩甲骨寄せによる連動性アップ」の動き作り

1. ランジは、まず腿をしっかり上げてから、前に大きく開脚して、膝の角度が90度になるように沈みます
  2. 腕の動きは、腿を上げると同時に、肘を伸ばし真上に真っ直ぐと伸ばします（グリコのマークのイメージ）
  3. 膝を90度に曲げた際には、手のひらを外側に向けながら、肘を曲げて身体の真横までしっかり下ろす
  4. これを正確にゆっくり行い、左右交互に進んでいきます
- ※上半身は前傾せずしっかり真っ直ぐ保ち、目線は真っ直ぐにすること

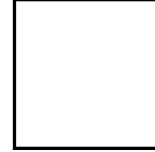
(動画はこちら→)



#### ③：「足先と膝の向きを合わせたスクワット」の動き作り

1. 両足は拳1個分を開けて、足先を真っ直ぐにし、膝を伸ばして立ちます
  2. 膝を曲げて腰を落とします。必ず、膝の向きがまっすぐ向くように行います
  3. その際、拇指球に体重を乗せながらやると効果的です
- ※目線は真っ直ぐで、姿勢が崩れないように注意  
※膝と足先の向きが必ず同じに向くようにしましう
4. これを片足立ちでも行うとよりトレーニングになります

(動画はこちら→)



### ★実践②：上りの簡単フォームチェック

#### 【上りの癖・ウィークポイント】

#### 【上りの改善方法】

### ★実践③：下りの簡単フォームチェック

#### 【下りの癖・ウィークポイント】

#### 【下りの改善方法】

### ★実践④：コースしっかり実走

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！！

### ★いつかはチャレンジ【六甲全山縦走路】！



六甲山には、【六甲全山縦走路】という全長約50km超（累積標高差3000m弱）の関西屈指のロングルートがあります。神戸市垂水区の【須磨浦公園】から宝塚市【宝塚駅】までを結ぶルートです。いつかはトレイルラン・ウォークでこの全長を走破してみてください！きっと日常では味わえない達成感を得られます！

安全にトレランを楽しむためにも、【マナー】を守り、【必携品】を持って行動するようにしましょう！  
そして、今回学んだ計画を立てて、1人でもトレイルデビューをしていきましょう！！