

【第3回】初めての六甲縦走を3分割で走破!!【PART3:記念碑台～宝塚】 & トレランの走経験を積む

★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、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!)

--

