

## 【第2回】初めての六甲縦走を3分割で走破!!【PART2:鶴越～記念碑台】 & トレランのスキルを磨く

### ★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、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（エネルギーゼル、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、テーピングなど）
	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
	着替え（シャツのみでも可） ※出来ればあった方がいい
	ハイドレーションパック or ソフトボトル（飲料の携帯に非常に便利） ※出来ればあった方がいい

### ★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
	虫除けスプレー ※肌の弱い方などはあった方がいい
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

### ★【六甲全山縦走路 PART2:鶴越～記念碑台】のご紹介 ※マップは別紙参照

・【PART2】のコースの特徴は下記の3つ！ コースの特徴を知ることが攻略の鍵！

- ①【】、②【】、③【】  
\*【】の連続が最大の特徴

・【PART2】のコース難所は4つあります！ 難所を効率よくクリアして【PART3】まで体力を温存しよう！

- ①【】（勾配がかなりキツイ!!ここから【】がスタートなので焦らずゆっくり上ること!!）  
②【】（ガレ場が多い!!姿勢を崩さず、カミとスリップに注意してゆっくり下ること!!）  
③【】（長い下りが終わった途端すぐに現れる!!減入りそうですが落ち着いて上ること!!）  
④【】（PART2最大の難所!!かなり苦しいですが、立ち止まりながら落ち着いて上ろう!!）

\*休憩区間情報：【】

\*休憩区間情報：【】

・【PART2】の絶景ポイントは3つあります！ 山の楽しさはこういったビューポイントにもあります！！

- ①【】、②【】、③【】

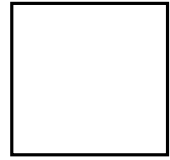
## 【第2回】初めての六甲縦走を3分割で走破!!【PART2:鴨越～記念碑台】 & トレランのスキルを磨く

### ★実践①：トレラン前のウォーミングアップ【アップダウン区間におすすめの股関節ストレッチ】・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：「ハードル跨ぎ」股関節ストレッチ

1. こぶし2つくらい開けて立ち、目の前に膝上の高さのハードルがあると思って、右足で外から内に跨ぐ
  2. 跨いだ右足は、地面に付けずに、今度は内から外にハードルを跨ぐ
  3. 足を地面につけることなくこれを、テンポよく10往復行う（左足も同様に行う）
- ※両手はバランスをとるように横に伸ばし、体軸がぶれないようにすること  
※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→)



**\* 前回お伝えした2つのストレッチ(肩甲骨1種と股関節1種)と合わせて実践してみてください!!**

### ★実践②：上りの歩き方を磨こう(下半身編)

#### ①負担の少ない下半身の動かし方

(動画はこちら→)



#### ②楽に歩く足の置き方

(動画はこちら→)



**\* 前回お伝えした【上半身のポイント( . . )】も意識して進みましょう!!**

### ★実践③：下りの走り方を磨こう(下半身編)

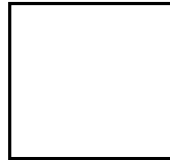
#### ①安全に下る1歩の幅

(動画はこちら→)



#### ②安全に下る足のさばき方

(動画はこちら→)



**\* 何度も何度も意識して、身体に沁み込ませましょう!最初は徹底して考えて行うことが大切です!!  
そうすれば、自然と身体に沁みつきます!沁みつけば、楽に・軽やかに楽しむことが出来るようになります!**

### ★実践④：フォームチェック & アドバイス

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!!

#### フォームチェック & アドバイスコメント