



# 国少カップ～親子トレイルランニング教室～

(令和5年度 体験活動普及啓発事業)

実施期間：令和5年11月4日(土)～5日(日)



## 目的・趣旨

子供たちの健やかな成長にとって体験の大切さを伝え、自然体験、社会体験、生活体験の機会を提供する機会とする。

信越五岳トレイルランニングレース事務局と連携し、親子でトレイルランニング体験を親しむとともに、自然体験活動を通して、参加者の交流を深める。

## 事業概要

【参加者数】 22名 (小学生11名 保護者11名)

【実施内容】 信越五岳トレイルランニングレース事務局と連携し、下記のとおり実施した。

□トレイルランニング体験・コースの下見

□クラフト活動 (マイ参加賞づくり)

□トレイルランニングレース体験

【外部指導者】 (講師) 石川 弘樹 氏 (株式会社 TRAIL WORKS 代表)

(法人ボランティア) 3名

## 事業のポイント

□ 日本初のプロトレイルランナー石川弘樹氏を招き親子トレイルランニング体験を行った。コースは石川氏に監修いただき、きれいな空気、良い眺め、秋の紅葉の美しさを感じるなど大自然の中を気持ちよく駆け抜けることができるようコースの整備や準備を進めた。

□ クラフト活動でマイ参加賞づくりを行った。手作りのメダルや冠づくりを通して親子でクラフト活動を楽しめるように工夫を行った。

## 成果

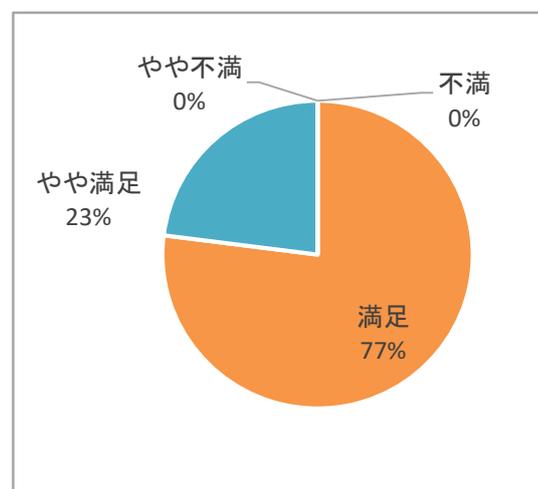
□ 参加者の事業全体をとおした満足度は、「満足」「やや満足」を合わせて100%となった。

□ 未舗装路の山道を走ることで、自然を肌で感じたり、体力を高めたりすることができた。

□ トレイルランニング体験を通して、親子の絆を深めるだけでなく、子供たち同士、親同士で交流を行うことができた。

□ レースでは、参加者が大きな怪我もなく、全員笑顔で完走できた。

## 参加者満足度



## 事業の様子



親子で準備運動



靴紐の結び方の指導



リングを使った下り坂の練習



マイ参加賞づくり



朝のつどい（仲間づくり遊び）



トレイルランニングレース本番



集合写真

詳しい様子はこちらより！

URL <https://youtu.be/H6pZiKs1ISs>



自然の家 公式動画(YouTube)  
妙高三三チャンネル



## 参加者の声

- 走るのは大変だったけれど、紅葉がすごくきれいで楽しかった。また来年も来たい。
- 森の中で石や木の根っこを避けながら走るのがとても楽しかった。
- いっぱい友だちが増えて嬉しかった。
- このイベントをこれからも続けて楽しみたい。
- トレーニングの方法を石川さんから教えていただき、大変参考になった。
- コースもきれいで大変気持ちよく走ることができた。

## 課題

- もっとトレイルランニングをする仲間を増やしていきたいという参加者の意見があった。参加者もっと増やすことができるよう、広報の工夫や開催日の検討をしたい。
- 講師の石川氏から監修していただいたトレイルランニングコースを活動プログラムとして利用者に提供できるよう、準備を進めていきたい。