



## 親子トレイルランニング体験会

(令和6年度公益財団法人スポーツ安全協会スポーツ活動等普及奨励助成事業)

実施期間：令和6年11月9日(土)～10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】 56名(幼児13名 小学生18名 保護者25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、以下のとおり実施した。

□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)

□ナイトハイク

□焚火体験

□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(TRAIL WORKS 代表)

(法人ボランティア)11名

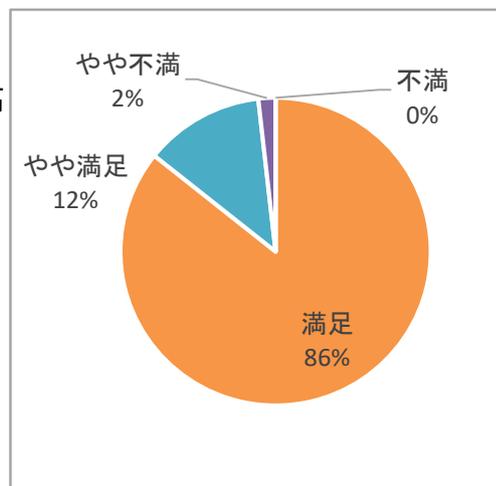
### 事業のポイント

- 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。今年度は幼児も募集対象とし、トレイルランニングが初めての参加者が多い中でトレイルランニングの魅力を普及することができた。
- 夜のプログラムでは、ナイトハイクや焚火体験を取り入れることで、自然体験により一層興味をもってもらったり参加者同士の交流が深めたりできるように事業を計画した。

### 成果

- 参加者の満足度が大変高い事業となった。
- 未舗装路の山道を走ることで、豊かな自然を肌で感じたり、体力を高めたりすることができた。
- ナイトハイクや焚火体験を新たに取り入れたことで、より充実した自然体験を参加者に提供することができた。
- 事業全体を通して、親子の絆を深めるだけでなく、子供たち同士、親同士でも交流を深めることができた。
- 参加者に大きな怪我もなく、全員笑顔で完走することができた。

### 参加者満足度



## 事業の様子



親子で準備運動



リングを使った練習



焚き火を囲んでの交流



マイ参加賞づくり



トレイルランニングレース本番



ゴールの様子



集合写真

詳しい様子はこちらより！

1日目：<https://www.instagram.com/myokoshizen/reel/DCK5Rh3oQDo/>

2日目：<https://www.instagram.com/myokoshizen/reel/DCLUez2oVZK/>



1日目



2日目



## 参加者の声

- 親子でとても充実した時間を過ごせた。
- 大人、子供とも初めてのトレランだったがとても気持ちよく走ることができた。
- いっぱい友だちができて嬉しかった。来年もまた参加したい。
- 夜のプログラムは初めての方とも気軽に話せる雰囲気があり、とても良い時間となった。
- 全てのプログラムが充実していた。ぜひ今後も続けて欲しい。
- コースもきれいで大変気持ちよく走ることができた。
- 幼児コースが増えたことがありがたかった。来年は下の子も連れて参加したい。

## 課題

- 参加人数が増えたことで、レース体験の運営面で参加者を待たせてしまう場面があった。人数が増えた中でもスムーズに運営できるように計画・準備を進めたい。
- 今年度からトレイルランニング体験を当施設のプログラムとすることができた。整備を充実させるとともにプログラムを利用する利用者が増えるように広報活動を工夫したい。