

自然に親しむ

トレイルランニング



自然の絶景につつまれてラン！

心も体も解放する新たな冒険にチャレンジしよう！

プログラムの概要

日本初のプロトレイルランナー石川弘樹さんから監修していただいた国立妙高青少年自然の家の敷地内に設定されたトレイルランニングコースを走ります。きれいな空気、良い眺め、木々に囲まれ、日陰が多く涼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ます。

石や岩、木の根、橋など、不安定な場所を走るので安全面の配慮が必要です。未舗装路の山道を走ることで、より多くの自然を肌で感じたり、体力を高めたりすることが期待できます。

独立行政法人国立青少年教育振興機構
国立妙高青少年自然の家

1 活動のねらい

- ・未舗装路の山道を走ることで、より多くの自然を肌で感じたり、体力を高めたりする。

2 活動のフィールド

- ・自然の家トレイルランニングコース（別紙：コースマップ参照）

3 準備品

団体・個人で用意するもの：トレイルランニングに適した服装、熊鈴、シューズ、飲み物、（雨具）
自然の家で用意するもの：コースマップ、熊鈴、トランシーバー

4 活動の手順

①事前打ち合わせ

- ・引率者がコース状況の確認を職員と行う。

②準備運動をする。

③参加者にセーフティトークを行い、安全確認を行う。

- ・コースを間違えないようにコースマップ、コース看板を確認する。
- ・滑りやすい箇所はないか。
- ・ヘビや蜂の心配はないか。

お願いと注意！

途中道路を渡る箇所があります。車が来ないことを確認して、道路を渡りましょう。
引率者は必ず道路の横断を監視してください。

③トレイルランニングを行う。

- ・自然の中を走る楽しみを体験する。
- ・目標（周回、タイム）を設定して走ったり、競争をしたりする。

④振り返りを行う。

5 活動中の留意点

- ・活動前にトレイルランニングコースの情報を事務室で確認してください。
- ・自然の家では、活動前にコースを点検し安全確認しています。しかし、天候によってコースの状況は変化しますので、直前の状況を各団体で確認してください。
- ・自身の体力、体調を考慮し、無理のない範囲で活動しましょう。
- ・山のルールとマナーを守りましょう。
- 歩行者優先。他の利用者に近付いたら、歩行に切り替えてぶつからないように注意する。
- コース外は走らない。
- 植物を採らない。
- ゴミは持ち帰る。
- 追い越し・すれ違い時、混雑時、路面状況の悪い時は歩きに切り換え、無理に抜かない。

発行日 令和6年5月1日

発行 独立行政法人 国立青少年教育振興機構 国立妙高青少年自然の家

執筆 東條 秀大（事業推進専門職）