

いまからでも遅くない！ トレランセミナー  
～山への不安の解消と、トレイルランニングの安全な楽しみ方講座～

捻挫・膝の痛み・下りが苦手・道迷い・天候急変への対応などの不安要素を  
一つずつ解消していき、安全な楽しみ方を学んでいきます。

■各回のテーマ(お題)と内容

231211

第1回	2023年9月9日	<b>不整地を楽しむ！</b>	アクロス山、舞鶴公園
	3時間	正しい姿勢 2軸歩行から2軸走法 捻挫しにくい歩き方・走り方 <補強運動> 骨盤の前傾、後傾	
第2回	10月14日	<b>アップダウンを楽しむ！</b>	アクロス山、舞鶴公園
	3時間	登りの基本、下りの基本 アップダウンの走り方・楽しみ方 <補強運動> 肩甲骨を動かす	
第3回	11月18日	<b>山城跡、紅葉のトレイルを廻る！</b>	四王寺山
	4時間	山でのルール・マナーとトレランの基本(山の歩き方) コースの全体像を把握する トレイルでのコース取り、着地の位置 <補強運動> ハムストリング・大殿筋	
第4回	12月9日	<b>”頑張れ大腿四頭筋”下りを楽しむ</b>	油山
	4～5時間	下りのテクニック(腰の高さ) コントロールできるスピードをキープ <補強運動> 大腿四頭筋	
第5回	2024年1月20日	<b>糸島半島や博多湾の眺望を楽しむ！</b>	叶嶽、高良山、飯盛山
	4～5時間	悪天候時などの路面に合わせた走り方 地図から地形を読み取る、現在地の把握 冬季の装備と注意点	
第6回	2月23日	<b>霊峰宝満山の気とパワーを感じよう！</b>	竈門神社～宝満山～三群山
	5～6時間	悪路の登り方、下り方 行動中の「ペース・補給・ウェアリング」 予兆に敏感になり危機回避 ※ストックの使い方	
第7回	3月16日	<b>レースをイメージする。</b>	平尾台(試走会+α)
	5時間	コースを知る ペース配分:「走ってゴール」を目指す ウェア・装備・補給食を試す	