

親子トレイルランニング教室

目的

走ることの心地よさ、自然のなかで活動することの素晴らしさを親子で体験してみませんか？

トレイル（未舗装路）をまだ走ったことのない子どもたちや、短い距離のトレイルランなら参加出来るという大人たちがトレイルランの楽しみを知り、走り方を学び、自然の中を駆ける気持ち良さを体験することができます。

1～3kmのコースは100%トレイルですが、きちんと整備されているので、子どもも安心して走ることができます。

トレイルランニングを何から始めたらいいのかわからないという方に

- ・トレイルランニングについて
- ・山のルールやマナー
- ・一般的な装備のアドバイス
- ・基本の走り方、走る場所の選び方、自然の楽しみ方

など、“初めの一步”の内容で、親子で楽しくご参加いただけます。

穂谷の里山周辺を熟知したスタッフが先導しますので、お気軽にご参加ください。

野山を駆け巡る幸せを一緒に味わいましょう！！

概要

日 時	2023年(令和5年) 9月10日 (日)		
時 間	10時00分 ～ 13時00分 (受付：9時30分より)		
会 場	枚方野外活動センター		
コ ー ス	穂谷里山・国見山ハイキングルート周辺		
定 員	15組30名		
対 象	小学生と保護者のペア * 未就学児童に関してはご相談ください。		
持ち物	スポーツできる服装、シューズ、両手が自由になるバック、着替え、ドリンク、行動食、虫よけなど		
参加費	3,000円	※お子様1名増の場合+1,000円	(保険代、施設利用料含む)
主 催	Bigrock Mountain Club		
共 催	公益財団法人 枚方市スポーツ協会	株式会社ソトアソ	
協 力	枚方野外活動センター、合同会社エーコーン		

タイムスケジュール ※天候等により変更になる場合があります。

9:30	受付	
10:00	スタート	
	[座学]	・トレイルランニングについて ・山のルールやマナー ・一般的な装備のアドバイス
11:00	[実地]	・ウォーミングアップ ・基本の走り方
11:30		・里山フィールドでトレラン体験 ・走る場所の選び方、自然の楽しみ方 ・里山クリーンアップ（コース周辺のゴミ拾い）
12:30	[座学]	・今日の感想 ・体験後の質疑応答
13:00	終了	

天候判断と諸注意事項について

- ・雨天決行します。悪天候の場合は、講習内容や距離を短縮することがあります。
- ・主催者は疾病や傷病、事故に対し応急処置を除いて一切の責任は負いません。
- ・参加者は各自、事前に医師による健康診断を受け、自己の責任において健康状態を確認しておいてください。
- ・トレイルランは自然の地形や登山道を使って走ります。安全面に配慮は行いますがアウトドアスポーツですので転倒や怪我の可能性がります。
- ・主催者は、盗難・紛失等に対し、責任は負いません。
- ・地震・風水害・荒天候の天災、事件・事故その他主催者が予測し得ない事態等による中止の場合、参加料の返金はいたしません。
- ・参加者は映像・写真・記録その他がテレビ、新聞、雑誌等印刷物及び、webへの使用されることを事前に承諾いただき、掲載権と肖像権は主催者に一任いただくこととします。
- ・歩行者やハイカーなど周りにいる方の迷惑にならないように気をつけてください。

【イベント企画】

アウトドアベースソトアソ きさいち店

大阪府交野市私市 8 - 4 - 5

072-807-8916

担当：柏木・比嘉

