

みかぼトレ・ル講座

MIKABO ● ACTIVE ● COURSE

【ミニエイドステーション】
ドリンクや軽食
販売いたします！

みかぼトレ・ル講座

みかぼ森林公園内の自然を利用して、身体を動かす講座です。トレイルランニングとノルディック・ウォーキングに興味のある方、体験してみたい方、是非ともご参加ください。当日はトレランザックやノルディックポールの体験、貸出しもを行います。

日時

11月15日(土) 9:00 集合

場所

みかぼ森林公園管理棟駐車場

定員

30名

料金

3,000円(保険料込)

*お申し込み締切は“11月7日(金)”まで

持ち物

ウェア(*動きやすく露出の少ないもの、防寒用)
ザック、雨具、熊鈴、手袋、着替え
飲物(*1L以上)、軽食

トレイルランニング講座



公園内コースを利用したトレイルランニング試走やワンポイントアドバイスなどを行います。また、当日は「NATHAN」のトレランザックの取り扱いレクチャーやレンタル、販売も行います。

Q.トレイルランニングってなに？

陸上競技の中長距離走の一種で、舗装路以外の山野を走る競技です！自然と一体となれる希有なものです！

ノルディック・ウォーク講座



みかぼ森林公園ならではの地形を活用した動きを、ノルディックポールを使って体感できる講座になっています。普段意識しない「歩く」ということをもう一度見つめ直してみませんか。

Q.ノルディックウォーキングってなに？

欧州のフィンランドでクロスカントリーの夏のトレーニングとしてはじまりました。「上半身・腕・背中・脚」を万遍なく鍛える効率の高い全身運動。



MAP

《申し込み＆問い合わせ》

お申込みは、お電話にてお願いします。

☎ 027-225-2000
090-1844-3402

【群馬県立みかぼ森林公園】

〒375-0047 群馬県藤岡市上日野地内
受付時間 / 9:00~16:00 担当 / 寺澤

群馬県立みかぼ森林公園ホームページ

<http://mikabo-forestpark.com>

Facebook <https://www.facebook.com/mikabo.forestpark>



トレイルランニング講座

●担当指導員

トレイルランナー、前橋トレラン部部长

栗原 孝浩



●略 歴

1975年群馬県生まれ

学生時代の陸上競技で培った経験と、実業団時代に

養ったマラソン選手としての技術を備えたトレイルランナー。

トレイルレースに本格参戦して6年目となり、常に安定した実績を残している。

レース以外にも、トレランの大会のレースディレクター、トレランクリニック（講習会・試走会等）の講師、「前橋トレラン部」の部長として、地元群馬を拠点に

各イベントの開催、ブラインドランナーの伴走者としての協力や、「上州山学掃」と呼ばれる清掃登山なども行い、ランニング全般やエコ、バリアフリーの普及にも

努めている。トレイルランに欠かせない「走る」以外の要素を熟知し、「自然・山との対話」や、自身のモットーである「人と人とのつながりを大切に！」を実

践するランナー。

●実 績

2013年 8月 美ヶ原トレイル優勝(70k)

2013年 11月 南アルプス櫛形山トレイル優勝(18k)

2013年 12月 みたけ山トレイル優勝(15k) 3連覇

2014年 3月 OSJ 新城トレイル優勝(11k)

2014年 4月 青梅高水山トレイル優勝(30k)

2014年 9月 OSJ 安達太良トレイル優勝(10k)

●ブログ URL

BLOG: <http://kuriharatakahiro.blog129.fc2.com/>

ノルディック・ウォーク講座

●担当指導員

Studio fushina 代表

市川 勇氣



●略 歴

1980年群馬県生まれ。

2010年ノルディックウォーキングを始めたことをきっかけに

山登り、マラソン、トレイルランニング、沢登りなどさまざまなフィールドへ足を

踏み入れる。その経験を生かしスタジオフシナ代表としてノルディックウォー

キングの講師・エコツアーガイド・山の案内などを行う。

「前橋トレラン部」の一員としても、栗原部長の講習会や大会のエイドスタッフ

として携わる。

自然・人間との調和を大切に歩き続けるノルディックウォーカーである。

●資 格

全日本ノルディック・ウォーク連盟 公認指導員

浅間エコツアーリズム協会 エコツアーガイド

CONE リーダー（学校支援）

スポーツイベント検定合格者

●講師実績

万座プリンス

浅間酒造株式会社

テニスチーム

吾妻渓谷

吾地協

スポーツハウス市川

鹿沢温泉アルパインクラブ

同上

県立敷島公園

朝ノルディック・ウォーキング 講師

ハツ場ノルディック・ウォーキング 講師

ノルディック・ウォーキング 講師

ノルディック・ウォーキング講習会 講師

湯の丸ノルディック・ウォーキング登山講習会 講師

ナイトノルディック・ウォーキング 講師

2013春の陣 ノルディック・ウォーキング 講師

浅間スカイマラソン ノルディック・ウォーキング 講師

定例ノルディック・ウォーキング講習会 講師

みかぼトレ・リル講座

MIKABO ACTIVE COURSE

当日スケジュール

9:00 ~ 集合（受付等）

9:30 ~ 講座スタート

《挨拶・説明・体操等》

10:30 ~ トレランコース（ランニング&ウォーク）

*コース（みかぼ森林公園管理棟～

白髪山山頂往復・・・約12km）

《トレラン&ノルディックレクチャー》

～ 休憩 ～

*休憩はその場に応じて適宜とする予定です。

13:30 ~ コース終了

《整理体操・質疑応答・挨拶等》

14:00 解散予定

～ 注意事項 ～

*不整地等を走りますので、転倒時のケガ予防のためにも、肌の露出の少ない服装をお願いします。

*山中は気温が低いので、防寒対策をお願いいたします。（休憩時は大変冷えます）

*トレランのレースや講習会等で、体調不良等によるケガや事故等が増えておりますので、

当日までに、体調管理に十分留意して、当日調子の悪い方は、必ずお申し出ください。

～ 緊急連絡 ～

☎ 080-3315-2484 / 090-1844-3402

《公園内携帯電話》

《講座担当：寺澤》