



平成28年9月13日

PRESS RELEASE

10/30 みかほ森林公園 「トレ・ノル School 2016」開催のお知らせ

日ごろより、当公園をご利用いただきありがとうございます。

平成28年10月30日（日）に、当公園にて「トレ・ノル school」を以下のとおり開催する運びとなりました。

開催にあたり、本イベントについて、広報支援をいただけると幸甚です。

記

みかほアクティブ講座 『トレ・ノル School 2016』

【企画概要】

みかほ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、ゴンテックスによるテーピングの巻き方講座やノルディックポールの体験、貸出しも行います。

日 時：2016年10月30日（日） 9:00-15:00*予定

参加費：3,000円（保険料込み）

集合場所：みかほ森林公園管理棟駐車場

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

主 催：みかほパークマネジメントJV

協 力：ゴンテックス、前橋トレラン部

内 容：トレイルランニング講座（講 師：栗原孝浩氏）

ノルディックウォーキング講座（講 師：市川勇氣氏）

テーピング巻き方講座（ゴンテックス）

▼申し込み/お問い合わせ

TEL. 027-225-2000 / mob. 090-1844-3402（オリエンタル群馬 担当：寺澤）

以上

Trail running & Nordic walking

トレ・ノル School

MIKABO ● ACTIVE ● COURSE

2016年10月30日(日)

時間▶9:00(集合/受付開始)

参加費▶¥3,000(保険料込) *お申し込み可は、10月23日(日)まで 定員▶30名

集合場所▶みかほ森林公園管理棟駐車場

持物▶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

《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

【群馬県立みかほ森林公園】

〒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

▼群馬県立みかほ森林公園ホームページ

HP <http://mikabo-forestpark.com>

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

みかほ森林公園 | 検索

organized by



supported by



GONTEX



トレ・ノル School 2016 開講

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、ゴンテックスによるテーピングの巻き方講座やノルディックポールの体験、貸出しも行います。

What is TRAIL RUNNING & NORDIC WALKING?

トレイルランニング講座

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稀有なものです！



コーチ / This time Coach

TRAIL RUNNING

トレイルランナー / 前橋トレラン部長

栗原 孝浩

TAKAHIRO KURIHARA

1975年、群馬県伊勢崎市出身。東京農大二高—中央学院大学—群馬日野自動車と経て、現在は、陸上自衛隊。学生時代の陸上競技で短った経験と、実業団時代に渡ったマラソン選手としての経験を活かして、トレイルランニング全般を業しむ。レース以外にも、トレラン大会「野東トレイル10マイルレース（2015年5月開催）」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、ブライントランナーの伴走者としての協力や道標登山活動、地元群馬でのトレラングループ「前橋トレラン部」の部員など幅広い活動を行っている。トレイルランに欠かせない「走る」以外の要素も熟知し、「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。

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

ノルディックウォーキング講座

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・前・背中・脚」を万遍なく鍛える効率の高い全身運動。



コーチ / This time Coach

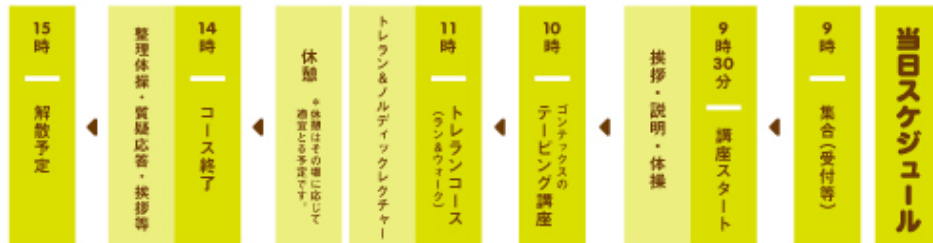
NORDIC WALKING

ノルディックウォーカー

市川 勇気

YUKI ICHIKAWA

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、沢登りを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活動。自然・人間との調和を大切に歩み続けるノルディックウォーカーである。



～緊急連絡～
☎ 080-3315-2484
(公園内携帯電話)
☎ 090-1844-3402
(講座担当：寺澤)

～注意事項～
*不備等をまりますので、お問合のウガガガのためにも、最の最の少ない程度をお願いいたします。
*休憩時は冷える可能性があるため、即断対策をお願いします。
*トレランのレースや競歩同様で、体調不良等によるケガや事故等が考えられますので、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。

県立みかぼ森林公園 指定管理者 みかぼパークマネジメント J V
tel .027-225-2000 担当者：寺澤（構成員：株式会社オリエンタル群馬）