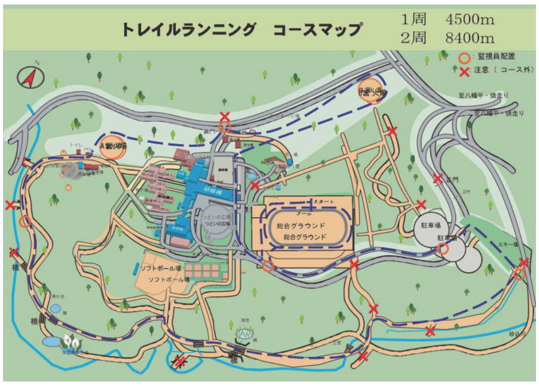
トレイルランニング【自主活動】

1　活動のねらい
　森の中に設定された，変化に富んだ地形のコースを走ることによって持久力の向上を図ることができます。コースには，自然の雄大さを感じられる樹木や草花があり，爽快に走ることができます。

2　活動の概要
　コース図をもとにして，コースの下見をします。その際は，必ず熊鈴を携帯します。下見終了後は，準備運動を行い，自分のペースで走ります。中学生～大人は2周，小学生までは1周が目安ですが，個人の持久力や目的に合わせて変更することができます。

3　人数・時間・場所
(1)　**人数**　　２～１００名程度まで
(2)　**対象**　　小学生以上（幼児は保護者同伴）
(3)　**期間**　　４月下旬～１０月下旬
(4)　**時間**　　２時間程度
(5)　**場所**　　グラウンド～オリエンテーリングコース含む（コース図右）



4　指導について
　活動は，団体の自主活動となります。

5　準備する物

区　　分	内　　　　容
団　　体	・虫よけ・虫さされの薬
個　　人	・帽子・タオル等 ・水筒など（水分補給用）
交 流 の 家	・熊鈴（必要に応じて） ・コース図 ・マウンテンバイク（パトロール用）

6　引率者の役割分担

係　　名	人　数	役　　　　割
スタート係	１～２名	ルールの説明，用具の配布，出発合図等
ゴール係	１名	用具の返却等
パトロール係	数名	コースのパトロール，安全指導

7　活動の流れ

活動の流れ	内　　　　容
物 品 借 用 ルール説明	・熊鈴及びコース図等の借用 ・ルール，安全管理について説明
移　　動	・スタート地点（グラウンド）へ移動
活 動 開 始	・コースを下見（熊鈴携行） ・パトロール係は巡回指導
活 動 終 了	・全員のゴールを確認し，事務室へ報告 ・終了後，借用物品を返却

8　実施上の留意点
(1)　実施する前に、必ずコースの下見を行ってください。
(2)　草むらや林の中では，危険な動植物に十分注意して活動してください。
(3)　コース上は平坦ではありませんので，十分に準備運動を行ってから実施してください。