

石井スポーツ登山学校

トレイルランニング界のヒロイン『鈴木博子』と走る

# トレイルランニング講習会

日時:11月23日(日)

場所:神奈川県 秦野市 丹沢 弘法山

集合・解散場所:小田急線 鶴巻温泉駅

募集人数:最大 15 人

参加費:5,000 円 (講習費・傷害保険費を含む。交通費は含みません)

スケジュール:

11/23(水・祝) 10:00 鶴巻温泉駅集合

・走れる格好で集合。

・簡単な着替えなどはロッカーに預けます

10:30 自己紹介、ストレッチ

11:00 「トレイル・ランニング」(約 10km)

・解説、説明をしながら軽くトレイルランニング。

・途中、昼食休憩します

14:00~15:00 鶴巻温泉駅解散【希望者には温泉を案内します 大和旅館(1,000 円)】



## 鈴木 博子 (12月18日生まれ)

親の山好きで幼い頃から山に登る。高校まではテニス部、大学では創作ダンス部。

大学の頃に訪れたケニアに強い衝撃を受け、旅することに魅了される。日本本州を自転車で縦断し、沖縄の島めぐり、訪問国は 50 カ国以上。大学卒業後は表現することへの好奇心で劇団の研究生になり、舞台の世界を学ぶ。

たまたま出た日本山岳耐久レースでトレイルランニングと運命の出会いを果たし、山を走るあまりの楽しさに心を奪われることになる。好奇心から生まれたハセツネ完走のチャレンジ。

体験だったはずのトレイルランニングが心に強く響き、込み上げるようなエネルギーで全身が包まれた。

いつのまにかトレイルランニングが生活の一部になり、人生のほとんどの時間を費やすようになっていた。

現在、舞台(今は観る専門)で感性を磨き、ひたすら初心の"好き"を原点に夢の旅、トレイルランニングで国内外を駆け抜けている [【http://www.suzukihiroko.net/index.html】](http://www.suzukihiroko.net/index.html)

2011.8.26/GRAND RAID DES PYRENEES 100mile (フランス) 女子 4 位

2011.3.06/コッパーキャニオンウルトラランニング (メキシコ) 50mile 女性 2 位

2010.8.28/ ツールドモンブラン (フランス) 90km 女性 10 位

## 事前机上講習会

日時;11月14日 18:30~20:00

場所; ici club 神田6F アースプラザ 東京都千代田区神田小川町3-6

TEL03-3259-0080

[【http://www.ici-club.jp/earth.html】](http://www.ici-club.jp/earth.html)

参加費 一般の方: ¥1000 石井スポーツグループメンバー会員(当日受付も可): 無料

トレイルランニングの魅力について、トレイルランナー『鈴木博子』氏に語っていただきます  
この夏のフランス・ピレネーのレース参戦記、スライドショーも。ツアー参加者以外の方ももちろん OK です。  
みなさん、この機会をお見逃しなく。博子さんの笑顔だけでも見に来る価値がありますよ！

## 11月23日ツアー時の持ち物

- ・動きやすい服装 汗をかきますので、できれば綿素材は避けてください。ジーパンは不可。
- ・走りやすいシューズ トレイルランニングシューズがベスト。登山靴は不可。
- ・デイパック 飲み物、食料などを入れる小型デイパック。(背負えるもの)  
ウエストベルトがついているものがベスト。
- ・昼食 持ち運びが便利で、揺られてもいいもの。
- ・おやつ(行動食) 軽くてゴミがあまり出ないもの。好きなもの！
- ・水を1L分くらい 水筒の代わりにチューブを使って給水できるハイドレーションがあればベスト。
- ・防寒着 冷えたとき休憩時に着るものをご用意ください。
- ・着替え ツアー終了後着替えるもの
- ・手袋 天候により、お持ち下さい。
- ・雨具 ビニールでもいいので雨が降った場合の準備を。
- ・ビニール袋 買い物袋でもいいので雨が降った場合、荷物の濡れを守るもの。
- ・保険証 万が一の時のために
- ・タオル 汗拭き用
- ・カメラ 笑顔で走ろう！
- ・ファーストエイドキット バンドエイドなど何かあった時など念のために。  
ひざが痛くなるなどの不安のある方はテーピングをご用意下さい。  
例えば、キネシオテープ (ロールテープ、すぐ貼れるシリーズ)

お申し込み・お問合せ先

ICI 石井スポーツ原宿店  
登山学校 EARTH PLAZA

TEL 03-6439-1511  
[earthplaza@ici-sports.com](mailto:earthplaza@ici-sports.com)

※お申し込みの場合は【氏名(フリガナ)、生年月日、年齢、住所、ご本人様携帯電話番号、緊急時連絡先電話番号、血液型】を添えて、メールかFAXでお申し込みください。

申し込み締め切りは10月19日。それ以前でも定員になりしだい締切らせていただきます。

※万が一の事故、ケガの場合は最善の対処をいたしますが、保障は加入保険の範囲内とさせていただきます。ご了承のうえお申し込みください。

※不明な点、装備に関するお問い合わせは、メールにて登山学校 EARTH PLAZA、もしくは原宿店 天野までご連絡ください。