

# 有度山(日本平)トレイル三昧 トレイルランニングミニレースプログラム+招待選手プロフィール

日時 2015年1月31日、2月1日 主催 NPO法人 M-nop、静岡オリエンテーリングクラブ  
後援 静岡市・静岡市教育委員会、静岡県オリエンテーリング協会  
協賛 ザ・ノース・フェイス、(株)スポーツショップアラジン、ニューハレ、パワースポーツ、Zen  
協力 常葉大学短期大学部



## イベントディレクターご挨拶

身近で気軽なアウトドアスポーツを、トップ選手から初心者まで共に楽しむことをコンセプトに開催してきた本イベントも、今年で7回目になりました。トレイルランニングには180名、ロゲイニングには170チーム近い参加をいただきましたが、このうち30チームが近隣から参加された3時間の部です。多数のご参加ありがとうございます。

トレイルランニングはいつもの日本平北麓を回るコースです。普通のトレイルランニングイベントではあまりない短距離でのスピーディーなレースと、ジェットコースターのようなスリリングなコースを楽しんでいただけます。

ロゲイニングは、静岡市街地の北部にある常葉大学短期大学部の施設をお借りしました。そのため、競技エリアも北にシフトしています。梶原山、高積山、谷津山、有東山、有度山の静岡五山を全て含んでいます。特に梶原山、高積山は会場となる常葉大学からも至近ですので、ファミリーでのご参加の方にもこれらの里山とそこからの眺めを存分に楽しんでいただくことができるでしょう。加えて(旧)静岡市のシンボル竜爪山から流れだしこのエリアを流下する長尾川の清流や麻機遊水池の自然にもご注目ください。

勿論自然だけでなく歴史的なポイントもたっぷり用意しました。徳川に因むポイントの多くは来年度のため(徳川家康 400 周年)にとつてありますので、今回の主題は東海道および鎌倉時代に大合戦を演じた梶原氏と吉川氏です。詳しくは当日のプログラムをお楽しみに。

自然と歴史が織りなすドラマの舞台をトレイルを走りながら、あるいは地図を読みながら楽しんでいただければと思います。1月末に、皆様とお会いできるのを楽しみにしています。

トレイルランニング、ロゲイニングとも人気が高まるにつれ、多くの方が注目するようになってきました。特にトレイルランニングではマナーや自然への影響などが厳しい目に晒されています。もし皆さんが国際トレイルランニング連盟のあるいは国際ロゲイニング連盟の会長だったら、競技中どう行動するでしょう？是非マナーの誇れる大会に、皆さん自身の手でしていただきたいと願っています。

なお、当日までにコースの状況により内容等を変更することがあります。前日までの情報は順次ウェブに掲載します。また当日配布するプログラムにも必ず目を通してください。

イベントディレクター 村越 真

**会場へは公共交通(タクシー含む)、徒歩、自転車、バイクでお越しください(詳細は交通案内をご覧ください)**

**皆様のご協力を得られない場合今後の大会が開催できなくなる可能性があります**

## 【招待選手】

◆ 望月 将悟 ◆ (トレイルランニングミニレース)

2015年今年も僕は有度山から始まります。地元静岡にこんな素敵な山があるんですよ。コースは9kmのジェットコースターに乗っているような道だけど、富士山はとてきれいに見え、里山を満喫するコースです。皆様と競い、笑い、すがすがしい汗を流せることを期待しています。

2014年 新城ロングコース2周!! 10時間以内完走、2014年 トランスジャパンアルプスレース 優勝

2014年 上州武尊スカイユートレイル120k 4位、2014年 玉川トレラン 2位



◆ 柳下 大 ◆ (トレイルランニングミニレース・ロゲイニング 2014年有度山ロゲイニング成人男子クラス優勝)

昨年度のロゲイニングシリーズ戦チャンピオン。オリエンテーリングやロングトレイルの経験を活かし、OMMなど新たなレースにチャレンジしつつ、ナビゲーションスポーツの普及にも努めている。

2014年 ロゲイニングシリーズ戦 ランキング1位、2014年 OMM JAPAN ストレート 優勝

2014年 ハセツネ総合20位(年代別優勝)



◆ **福田 由香理** ◆(トレイルランニングミニレース・ロゲイニング)

フィジカルトレーナー兼トレイルランナー。一般の方からアスリートまでトレーニングやコンディショニング指導を行う傍ら、自分自身もトレイルランナーとして国内外のレースに参戦している。主な練習拠点は丹沢。

2014年 UTMF 女子総合 12位(日本人5位)、2014年 スリーピークス八ヶ岳 38km 準優勝

2014年 日本山岳耐久レース ハセツネカップ 準優勝



◆ **松澤 俊行** ◆(トレイルランニングミニレース)

浜松に在住し、短大で体育を教えています。競技者としては、オリエンテーリングを主戦場としています。トレイルランニングの大会へは、自己把握のためと、トレイルランナーの方々から刺激をもらうために出場することがあります。勝負にこだわり、昨年より一つでも上を、という意気込みで走りたいと思います。

三河高原トレイルランニングレース ショートの部 優勝3回、2014年 有度山トレイルランニング 4位

2014年 全日本オリエンテーリング選手権(ロング) 3位



◆ **長縄 知晃** ◆(トレイルランニングミニレース・ロゲイニング)

大学からオリエンテーリングを始め、大学2年のときにはジュニア世界選手権に出場し、日本学生オリエンテーリング選手権大会(インカレ)では入賞の結果を残した。2012年には世界オリエンテーリング選手権大会の日本代表に選ばれ、その後3年連続で世界選手権に出場している。現在、世界選手権のスプリント種目の予選通過を目標にトレーニングに励んでいる。

2014年 世界オリエンテーリング選手権大会 スプリント種目出、2014年 全日本スプリントオリエンテーリング大会 5位

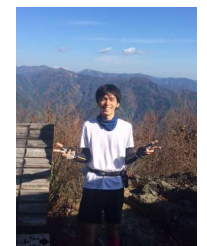


◆ **松原 枝美** ◆(トレイルランニングミニレース 2014年有度山大会ビギナー女子優勝)

トレイルランニングは、今回の2014、有度山トレイルランニングミニレースが初めてで、トレイルランニングと言うのは、どんな所を走るのか、と言う事さえ知らなくて、トレーニングの一環として、やってみようと思い、初めて参加させて頂いたのですが、初めて出場して、優勝できたは、びっくりで、とても嬉しいです。これを機会に、トレイルランニングレースや、ロードレースや、駅伝など、走る機会を増やし、楽しみながら少しずつ走力を伸ばしていきたいと思っています。

静岡マラソン2014、フルマラソン、4時間06分43秒、第17回ジューピロ磐田メモリアルマラソン、ハーフ、1時間56分39秒

第10回、菊川CITYマラソン、10キロ、50分22秒、一般女子の部、第10位



◆ **向井 宏之** ◆(トレイルランニングミニレース 2014年有度山大会ビギナー男子優勝)

普通の市民ランナーです。

富士登山駅伝の練習の一環としてトレイルを始めたんですが、今では魅力にはまり、トレイルがメインになっています。

2013年 新城トレイル11K 1位、2013年 玉川トレイル16K 1位

◆ **田島 利佳** ◆(ロゲイニング 2014年有度山ロゲイニング成人女子クラス優勝)

埼玉県飯能市在住。5歳の頃父と一緒にオリエンテーリングを始め小学5年で個人レースデビュー。2012年に全日本チャンピオンとなる。ここ数年は読図講習の講師やロゲイニング・オリエンテーリングなどナビゲーションイベントのディレクターを務める。アウトドアで楽しく安全に遊ぶためにナビゲーションスキルを伝えていくこと、最初の一步を入りやすくするための活動を日々考え中。2015年は OMM UK に再チャレンジ。

2012年 オリエンテーリング全日本チャンピオン、2014年 ロゲイニング世界選手権ミックスベテラン7位、2014年 OMM UK 出場



◆ **チーム「ウインドラン」** ◆(ロゲイニング 2014年有度山大会男女混合クラス優勝)

ランニングサークル:ウインドランのロゲイニング部(?)による選抜チーム。大会ごとにメンバーは変わりますが、トレラン好きを中心に各地でロゲイニングを楽しんでいます。地図読みはもちろん、走力もまだまだですが、表彰台を目標に全力でがんばります。

2014年 フォトロゲイニング日の出 5時間混合 2位、2014年 有度山ロゲイニング 5時間混合 1位

2013年 フォトロゲイニング生駒 5時間混合 1位



◆ **チーム「トータス」** ◆(ロゲイニング 2014年有度山大会家族クラス優勝)

去年の大会は中3の長男と出場しましたが、長男も高校生になり、「子」としての資格を失ってしまいました。そこで今年では中1の次男を加え連覇に挑みます。中学から陸上部に入った次男なので、そこそこ走ってくれるでしょう。連覇に死角なし!と言いたいところですが、去年より衰えた父親の足が最後まで持つかが心配です。

2013年 2014年 霧ヶ峰ロゲイニング 2013,2014 親子クラス優勝、2013年 神田フォトロゲイニング 男子組 2位

2013年 フォトロゲイニング NIPPON 島田 親子クラス優勝





## Program 1: 2015年1月31日(土)【トレイルランニングミニレース】

1. **会場** 清水船越堤公園(静岡市清水区船越 497)内、中央広場

### 2. **開催判断**

※当日朝 7 時時点で暴風警報発令、あるいは局地的集中豪雨、その他自然災害や、東海地震警戒発令、その他公的交通機関の運行中止などが発生した際は大会を中止する場合があります。大会中止の場合は、ウェブサイト(<http://www.m-nop.com/>)にて発表します。当日朝の問合せは 080-5159-4593(村越)までお問合せください。

### 3. **交通**

スタートゴールの船越堤公園は市民の皆さんがご利用される公園です。トレラン参加者は公園外でも活動するため、公園利用者の為になるべく公園駐車場を利用しないでほしいと管理者から要望がありました。**大変お手数をおかけしますが、出来る限り公共交通機関でお越しくださいますようお願いいたします。**ご面倒をお掛けしますが、どうぞご協力お願い致します。また、バスが込み合う可能性がございますので、時間に余裕を持ってのご来場よろしくお願いたします。

### 【路線バス】

#### ① 草薙駅前バス停より「しずてつバス」利用の場合

【草薙駅前バス停】から三保草薙線(折戸車庫行)へ乗車【船越南バス停】下車約 14 分(280 円)。  
船越南バス停から船越堤公園へは徒歩約 6 分。(道順は次ページ【会場及び付近のご案内】の①をご覧ください。)

- ▶ JR 草薙駅 までのご案内  
【JR 静岡駅】から東海道本線上り各駅停車に乗車【JR 草薙駅】下車、約 6 分(190 円)。
- ▶ 草薙駅前バス停→船越南バス停 <<時刻表>>  
8:26 → 8:40      9:01 → 9:15      9:32 → 9:46

#### ② 狐ヶ崎駅前バス停より「しずてつバス」利用の場合 ※狐ヶ崎駅より徒歩の場合 30 分程かかります。

【狐ヶ崎駅前バス停】から三保草薙線(折戸車庫行)へ乗車【船越南バス停】下車、約 6 分(200 円)。  
船越南バス停から船越堤公園へは徒歩約 6 分。(道順は次ページ【会場及び付近のご案内】の①をご覧ください。)

- ▶ 静鉄 狐ヶ崎駅 までのご案内  
【JR 清水駅】から【静鉄新清水駅】に徒歩移動(約 10 分)、【静鉄新清水駅】から新静岡駅方面に乗車【狐ヶ崎駅】下車、3 駅約 5 分(130 円)
- ▶ 狐ヶ崎駅前バス停→船越南バス停 <<時刻表>>  
8:34 → 8:40      9:09 → 9:15      9:40 → 9:46

#### ※ JR 清水駅・静鉄新清水駅方面から「しずてつバス」利用の場合

梅ヶ谷・蜂ヶ谷市立病院線へ乗車【川原町】又は【神田町】下車。それぞれのバス停から船越堤公園は約 1.2km です。  
ご利用の際はしずてつジャストライン<http://data.justline.co.jp/nanji/index.do>より時刻等お調べください。

### 【周辺駅までお車利用の場合】

#### ① 「静岡市草薙駅前駐車場」

草薙駅には 210 台が駐車できる「静岡市草薙駅前駐車場」があり、下記料金にてご利用いただけます。  
ただし当大会と契約等はしておりませんので、満車の場合もごさいますことご了承ください。  
駐車場詳細は[http://www.city.shizuoka.jp/deps/kotu/kusanagi\\_parking.html](http://www.city.shizuoka.jp/deps/kotu/kusanagi_parking.html)をお確かめください。

- ▶ 最初の 2 時間 30 分毎 ¥ 100、2 時間超え 5 時間 30 分まで 30 分毎 ¥ 150、5 時間 30 分を超える駐車一律 ¥ 1500
- ▶ 草薙駅からバス利用は【路線バス】の①をご覧ください。
- ▶ 草薙駅からタクシー利用の場合は 1 台 1700 円程度です(目安です)。

#### ② 「草薙の湯」駐車場 (地図は次ページ)

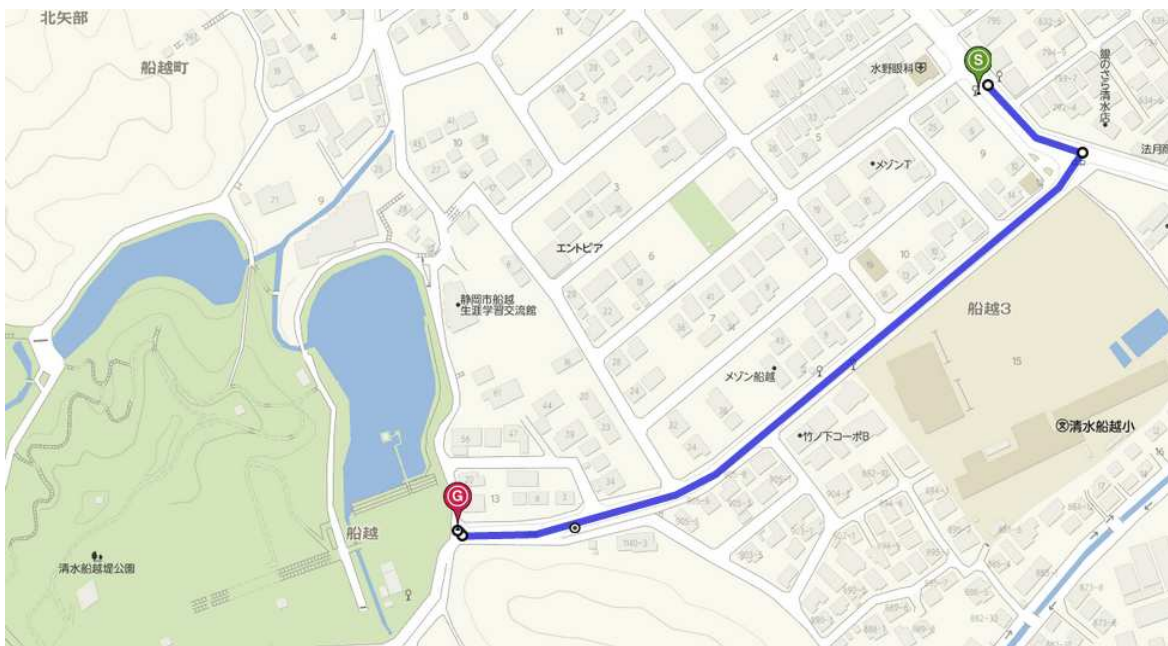
草薙駅近くに「草薙の湯」という温泉施設があります。こちらの施設のご厚意で、イベント終了後に「**草薙の湯**」をご利用される**方に限り**、「草薙の湯」の駐車場にお車を駐車することが可能です。

- ▶ 駐車料金:「草薙の湯」ご利用により 6 時間まで無料、それ以降は 30 分につき 100 円。  
(「草薙の湯」施設使用料:大人 800 円、子ども 350 円)
- ▶ こちらの駐車場から船越堤公園までシャトルバスを 2 往復運航します。料金は 300 円。  
<<草薙の湯→船越堤公園 シャトルバス運行時刻表>>  
8:15 → 8:35      9:15 → 9:35
- ▶ シャトルバスは定員がございますので、満席の場合はタクシー又は路線バスでの移動もご検討ください。
- ▶ 草薙の湯詳細は<http://www.kusanagino-yu.com/index.html>からご確認ください。



**【会場及び付近のご案内】**

- ① 船越南バス停から船越堤公園までの道順  
 バスを降りてから道を南に進み、小学校のある交差点を小学校沿いに西に進むと船越堤公園に着きます。徒歩約8分です。  
 周辺地図をPCからご確認される場合は<http://yj.pn/TiC8d5>をお試しください。



緑色のSのマークがが【船越南】バス停、赤色のGのマークが船越堤公園の入り口です。

- ② 船越堤公園内「中央広場」のご案内  
 船越堤公園内地図は下図をご確認ください。中央広場からの公園内ルートは赤の矢印となります。



## 【お帰りのバスについて】

路線バスのほかにシャトルバスを2便運行します。

- ① 路線バス 三保草薙線 【船越南】→【狐ヶ崎駅前】→【草薙駅前】  
【船越南】発車時刻 12:19 13:19

- ② シャトルバス 船越堤公園→草薙の湯  
発車予定時刻 12:30 13:30（表彰式の終了時刻により前後する可能性があります）  
※ シャトルバスの乗車人数には制限がありますので、満席の場合は路線バス又はタクシーをご利用ください。  
※ シャトルバスの乗り場、発車時刻は当日会場にてご連絡します。

## 4. 受付・更衣

船越堤公園 中央広場にて9:00～10:00まで受付します。  
ゼッケン、同意書を受取り、同意書は記入の上、ご提出をお願いします。  
更衣用のテントを中央広場に設置し、ご用意します。

## 5. スタート

10:30を予定しています。スタート時刻の10分前までにスタート位置に集合してください。招待選手の紹介と競技上の諸注意があります。全クラス一斉スタートです。  
スタートは船越堤公園中央広場です。スタート後、上地図内の赤いルートを通り公園外のコースへと続きます。

## 6. コース

ショートクラス約4.9km、ロングクラス約8.7km、エイドステーション等は1カ所（ロングのみ、ショートにはございません）。コース全体図はプログラム最後の[コース図]をご参照ください。  
※ コースには赤白の誘導テープを設置します（会場に見本があります）。またトレイルの分岐点、道路経由点など紛らわしい箇所、危険箇所にはルート案内表示または誘導員を配置します。コースアウトしないよう、ご注意ください。

## 7. フィニッシュ

フィニッシュも船越堤公園中央広場です。  
フィニッシュ閉鎖は12:30です。12:30を過ぎましたら、コースをそのまま辿りルート上のスタッフの指示に従ってください。

## 8. 表彰式(船越堤公園中央広場)

12:00を予定しています。（競技の進行状況によって変更します。）各クラス男性は5位まで、女性は3位までを表彰します。表彰者には協賛社様からの賞品を贈呈します。  
成績表はウェブサイト(<http://www.m-nop.com/>)にて後日発表します。

## 9. 競技中の注意事項 ※必ずお読みください

本大会のコースは日本平ハイキングコースをはじめ、県の有度山北麓公園、地元自治会の所有地など、普段市民の方がご利用されるトレイルを多く含んでいます。レース当日も競技者以外の利用者の方々がいらっしゃいますので、迷惑のかからないようご配慮ください。その他以下の点にもご留意ください。

- ・ コース上にゴミを捨てないでください。またトレイル外を走らないでください。
- ・ 追い抜きの場合は、競技者、一般の方問わず「右抜きます」等の声かけをし、指示した側から追い抜いてください。特に一般のハイカー・散歩の方は山道を走る競技者に驚かれることもあります。抜くときは安全な場所で、一声掛けてスピードを落として抜いてください。すれ違いの時もスピードを落としてください。狭い箇所では一般の方を優先してください。
- ・ ランナー同士が対面通行する箇所が一部あります。左側を通行してください。
- ・ 一般の方の通行や、車の通行時など、誘導員が指示を出した場合には、それに従ってください。
- ・ 体調が悪い場合、途中で体調が悪くなった場合、決して無理をしないでください。レース中の事故につきましては、応急処置、救急機関への連絡は行いますが、それ以外の責任は負いません。また、主催者でスポーツ傷害保険に加入していますが、当日は健康保険証の持参をお勧めします。
- ・ 競技続行が不可能と判断された参加者は、スタッフが競技を中止させる場合があります。
- ・ 大会会場、コース上は禁煙です。
- ・ 携行品については制限しませんが、ストック・杖の利用は禁止します。
- ・ トレイルランニングの性質上、足を保護するテーピングをお勧めします。
- ・ レース前、あるいは途中でも、天候の悪化などで主催者の判断で競技を中止することがあります。その場合でも参加料は返金しません。
- ・ 上記注意事項や係員の指示に従わなかった選手、その他不正を行った選手は失格とします。



## 10. コース概略

### 【ロング】

船越堤公園を出た後、約 1km 農道を緩やかに登ります。その後歩道橋を越えて日本平ハイキングコースに入り、緩やかな登りで約 1.2km 進みます。

登り切った後、西に向かって階段状の道をゴルフ場に沿って下ります。ショートコースとの分岐点は左に進み、谷を降りきったところで市道を越えます(車の通行はほとんどありません)。市道に降りたところにエイドを設置します。水・スポーツドリンクを提供します。その後反対側の尾根筋まで短い登りを登ります。

その後尾根道を北に向かって1.5kmほど走ります。この尾根道は細かいアップダウンがあり、技術がものを言う区間です。道が細く、一般の通行者(散歩の方)が時々います。抜くときは安全な場所で、一声掛けてスピードを落として抜いてください。すれ違いの時もスピードを落としてください。

草薙団地の西で尾根から谷に下ります。下りきったところから 200m ほど舗装された車道を走ります。吉田川の橋を渡った後すぐ左折し、川沿いのダート道を約 1km 走ります。車道に突き当たったら、車道を 200m ほど走り、平沢観音の南側の車道から本堂にあがり、その先で再び山道に入ります。足下が悪く、また道の両側が壁状に立ち上がっている細い区間を通過し、ゴルフ場沿いに進み、前半のコースに合流します。

ショートコースとの分岐点をまっすぐ通過し、日本平ハイキングコースへ復帰し、会場に向かって同じルートに戻ります。

### 【ショート】

船越堤公園を出た後、約 1km 農道を緩やかに登ります。その後歩道橋を越えて日本平ハイキングコースに入り、緩やかな登りで約 1.2km 進みます。

登り切った後、西に向かって階段状の道をゴルフ場に沿って下ります。ロングコースとの分岐点を右に進み、日本平ハイキングコースへ復帰し、会場に向かって同じルートに戻ります。

