



TRAIL RUNNING SAFETY&MANNERS GUIDE

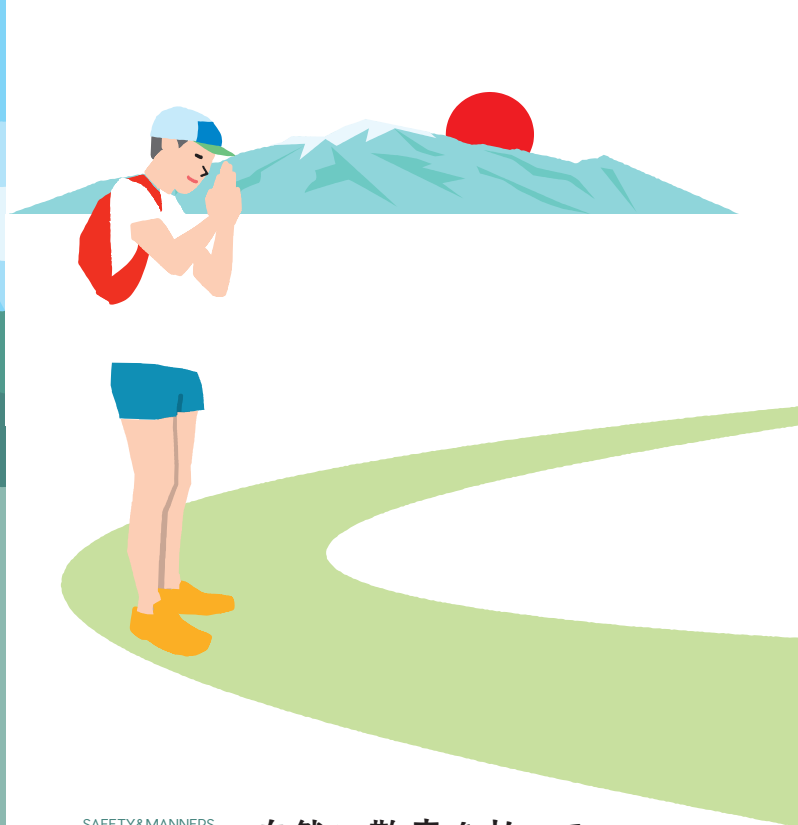
トレイルランニング 安全・マナーガイド



「トレイルランニング」は、山道（トレイル）を自分の気持ちのいいリズムで走り、自然と一体となって楽しむスポーツです。走る、歩くの違いがあるだけで、植物や動物など自然の素晴らしさを楽しむという気持ちは、登山やハイキングとまったく同じです。

山を楽しく安全に走るためには技術や知識が必要です。同時に一歩でも自然の中に踏み込めば、守らなければならないこともあります。ルールとマナーを守ってトレイルランニングを楽しみましょう。

日本トレイルランナーズ協会・（一財）日本トレイルランニング協会
http://trail-runners.net/ ※こちらのウェブサイトからこのパンフレットをダウンロードできます。
お問い合わせ：日本トレイルランナーズ協会 info@trail-runners.net
制作 / 特定非営利活動法人 四国スポーツ環境リレーション www.sser.jp



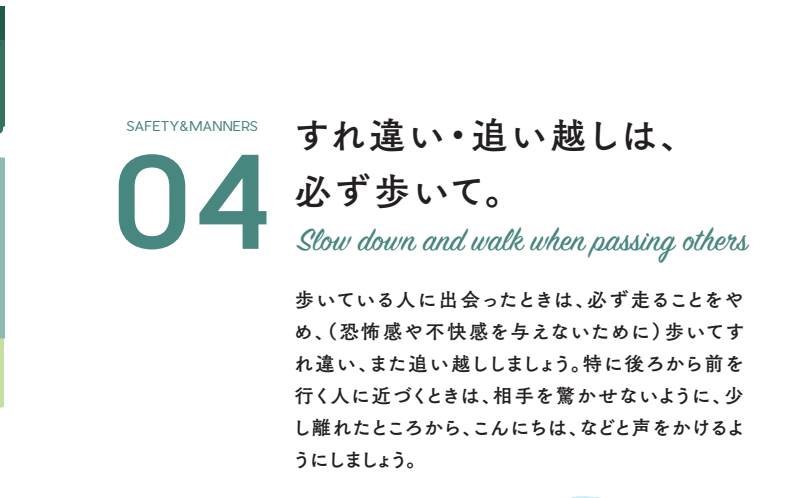
SAFETY&MANNERS

01

自然に敬意を払って行動しましょう。

Respect nature

山は素晴らしいところでもあり、怖いところでもあります。自然に敬意を払い、謙虚な気持ちで無理のない行動を心がけましょう。



SAFETY&MANNERS

04

すれ違い・追い越しは、必ず歩いて。

Slow down and walk when passing others

歩いている人に出会ったときは、必ず走ることをやめ、（恐怖感や不快感を与えないために）歩いてすれ違い、また追い越ししましょう。特に後ろから前に行く人に近づくときは、相手を驚かせないように、少し離れたところから、こんにちは、などと声をかけるようにしましょう。



SAFETY&MANNERS

02

安全第一。計画をしっかりと立て、十分な準備を整えてから山に入りましょう。

Safety first. Plan and be well-prepared when going up into the mountains.

体力と山の経験に合わせた、そして時間的にも余裕がある計画を立てましょう。出かけるときには、必ず行き先やルートを家族や友人たちへ伝え、自治体や登山アプリからオンラインで登山計画書を提出しましょう。自分の身を守るための装備も忘れずに携行しましょう（※「トレイルランニングに必要な装備」参照）。



SAFETY&MANNERS

05

集団で走るときは、周りに気を配りましょう。

Be courteous when running in large groups

大人数で山に入る際は、混雑する時期、時刻、コースを避けましょう。他の人々の迷惑にならないように、いくつかのグループに分け、時間差をつけるなど、なるべく少人数の単位で走るようにしましょう。また、すれ違いや追い越しをするときには、相手に不快な思いをさせないよう、リーダーは臨機応変に対応しましょう。



SAFETY&MANNERS

03

トレイルは譲り合いましょう。

Share the trail

トレイルは多くの人と共有するもの。お互いに譲り合う気持ちで行動しましょう。狭いトレイルでは、立ち止って「お先にどうぞ」とひと声かけて道を譲りましょう。山の基本は《登り優先》ですが、状況に応じて、お互いが気持ちよく安全に通行できるよう、臨機応変に対処しましょう。



SAFETY&MANNERS

06

トレイルから外れないようにしましょう。

Stay on the trail

動植物の保護のため、トレイルから外れたところを走ったり、ショートカットして植物を踏まないようにしましょう。また丸太の階段など土砂の流出止めのある道では、脇を通ることなく、正しく階段を利用して、自然への負担を最小限にしましょう。



07

ゴミは全て持ち帰りましょう。

Don't litter

ゴミは自然環境や景観を損ない、野生動物に悪影響を与えます。自分のゴミは必ず持ち帰りましょう。また、ゴミを見つけたら拾って持ち帰りましょう。みなさんが山に入るたびに、少しずつ山がキレイになります。みんなの山をみんなで大切にしましょう。



08

動植物を大切にしましょう。

Respect the plants and animals

動植物を傷つけたり、採取してはいけません。山には希少な動植物が多数存在しています。花や風景の写真を撮る際にも、トレイルから外れて周囲の植物を踏み荒らさないように。

09

トイレは極力所定の場所で
すませましょう。
使った紙は持ち帰りましょう。

*Try to use public restrooms,
if not possible carry out used toilet paper.*

できるだけ公衆トイレを利用しましょう。トイレがない場合は、環境に配慮して水が流れているところから最低でも100m離れたところで、済ませましょう。使用したティッシュペーパーは持ち帰ってください。便利な携帯トイレの携行をお勧めします。



山を走るときには「山」ならではのルールやマナーを守りましょう。どれも難しいことではありません。トレイルランナーひとりひとりが、ルールやマナーを守って山を走れば、他の山の利用者からも良い認識を持ってもらえます、山の利用者みんなが気持ちよくトレイルを共有できます。各大会や地域で定められたルールも守りましょう。また、地元の山の登山道整備活動にも参加してみましょう。

10

あいさつをしよう。

Be friendly

歩いたり、走ったり、写真を撮ったり、いろいろな山の楽しみ方があり、楽しむ人がいます。多くの方が気持ちよく過ごせるよう、トレイルで出会う人には「こんにちは!」と元気よくあいさつをしましょう



トレイルランニングに必要な装備

Trail Running Gear

山では天候の急変、ケガや道迷いなど予期せぬことが起こります。

快適に安全にトレイルランニングを楽しむためには、天候や目的にあった適切な装備とウェア選びだけでなく、身を守るための装備も必ず持つようにしましょう。

トレイルランニングを楽しむための必携アイテム

☐ 雨具・防寒着

山の天候は急変することもあり、風や雨、寒さ対応が必要。休憩時にもサッと羽織れるものを。軽量コンパクトなタイプがオススメです。



☐ 行動食

軽量かつ高カロリーなスポーツ用の補給食は、かさばらずに重宝します。ジェルやゼリー、バータイプ等、種類や味も豊富。非常食やレース時にも役立ちます。



☐ ヘッドランプ

ハンドライトよりも両手が空くヘッドランプが便利。明るい日帰りの行動時にも、下山が遅れた場合の備えとして装備しましょう。



☐ 地図、コンパス

登山の基本。トレイルランニングも同じです。自分でしっかりとルートや目的地、現在地を確認しましょう。GPS付きの機器も便利。



☐ 携帯電話・時計

コース迷いを防ぐためにも携帯電話の地図アプリ、ナビゲーションアプリを活用しましょう。また、GPS時計を持っているなら、事前にコースの.gpxデータを入れておきましょう。



☐ 飲料

飲料は運動に見合ったものを選びましょう。水やお茶だけだと体液バランスが悪くなります。十分な量を持ち、補給食との組み合わせも工夫しましょう。



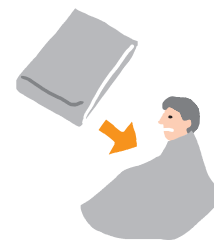
☐ ファーストエイドキット

ケガや虫刺され等に、現場で応急手当ができるように準備しておきましょう。ハチやヘビなどに対して、毒吸出器も必携です。テーピング・テープもあるといいです。



☐ エマージェンシーブランケット

もしもの時に、寒さや雨風から身を守るために必要。登山の必携装備品のひとつです。



より快適に安全に楽しむためのアイテム

☐ トレイルランニングシューズ

砂利や岩など険しい道もしっかりサポート。滑りにくく耐久性のある専用靴が必要です。自分の足にぴったりのモデルを選びましょう。



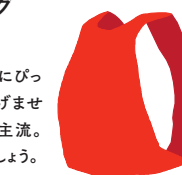
☐ 帽子

山の上では紫外線も強くなります。熱中症対策や頭部のケガ予防にも有効。吸汗速乾素材がオススメ。



☐ トレイルランニングバックパック

専用のバックパックは、背中の上部にぴったりとフィットし揺れにくく走りを妨げません。ポケットが多いベストタイプが主流。距離や目的に応じた容量を選びましょう。



☐ サングラス

紫外線やホコリ、木の枝などから目を保護しましょう。明るさに応じたレンズがあればGOOD!



☐ 手袋

紫外線や防寒対策だけでなく、木の幹や枝、岩などトレイルには手を使う場面も多いため、重宝します。



☐ ホイッスル

万が一の時に役立つ笛。小型で大きな音が出るものを選びましょう。ただし、緊急時以外は吹かないように。



☐ 熊鈴

野生動物への対応だけでなく、他の登山者への合図にも有効です。

