

だい かい
第2回まつさか

かはだきょう

香肌峡

たいかい

トレイルラン大会



TRAIL RUN



キッズジョギング部門

ぶもん

アスリートガイド

2025.2.23



10:15 スタート

かいじょう まつさかしりつ みやまえしょうがっこう

【会場】松阪市立宮前小学校（スタート・ゴール）

かはだきょう

じっこういいんかい

まつさか香肌峡トレイルラン実行委員会

だい かい か はだきょう たいかい
第2回 まつさか香肌 峡トレイルラン大会

キッズジョギング部門 ぶもん へ参加するみなさんへ！ さんか

みなさん、第2回まつさか香肌 峡トレイルラン大会への参加
ありがとうございます。

「キッズジョギング部門」は、小学生のみなさんに大会を楽しんで
もらうために、今回から新しくできました！

走るのが好きな人も、大会にはじめてチャレンジする人も、自分の
ペースで、ゴールをめざしてがんばってください！

この「アスリートガイド」で会場のこと、準備のこと、ルールや約束
を見ておいてね！



— おしらせ —

※スタートの時刻が、午前 **10:15** にかわりました。

15分早くなりました。間違えないように、準備してください。

— もくじ —

キッズジョギング部門の紹介	1
大会参加の準備をしよう！	2
練習をしよう！	3
コースをチェックしよう！	3
ルール、約束	4、5
会場マップ	6

■キッズジョギング部門の紹介

・順位を決める競争ではありません。

小学生のみなさんが、自分のペースで楽しく走る部門です。

・走るきより **1.3 km**

・参加する人数 **37人**

・会場 **松阪市立宮前小学校** (住所:三重県松阪市飯高町宮前1022)

ゼッケンをうけとろう!



受付時刻 : 午前

9:00 まで

スタート場所に
あつまろう!



スタート場所 : 午前
集合時刻

10:10

げんきよく走ろう!



スタート時刻 : 午前

10:15

※スタートの時刻がかわりましたので、間違えないように準備をしてください。



キッズジョギング部門 ごもん へ参加するみなさんへ！ さんか

たいかいさんか
大会参加の準備 じゅんび をしよう！！

もちもの

- (例) れい 運動 うんどう できる服 ふく (体操服、スポーツウェアなど) たいそうふく
- 運動 うんどう できるくつ、ランニングシューズ (はきなれたもの)
- 手袋 てぶくろ、ぼうし ぼうし、使い捨てカイロ つかす など防寒グッズ ぼうかん
- タオル、着替え きが、雨具 あまぐ (折りたたみ傘 お、レインコートなど) かさ
- 飲み物 の、うで時計 もの、ストップウォッチ どけい



ゼッケン(1まい)

2月23日、受付 うけつけ で渡 わた します。

体操服、スポーツウェアなどの

お腹 なか のあたりにつけてください。

走 はし ったあとの抽選会 ちゅうせんかい にも使 つか いますので
捨 す てないでくださいね！

ふるまいチケット(3しゅるい)

会場 かいじょう でふるまいをもらうために使 つか います。

忘 わす れたり、なくしたり、やぶったりしない

ように注意 ちゅうい してください！

※ふるまい … この大会では「食べ物 たべもの」のことです。



れんしゅう
たいかい
大会にむけて**練習**しよう！！

あんぜん ばしよ じかん れんしゅう
安全な場所、時間に練習しよう！

- (例) ・走る日を決めて走る(水よう日、金よう日を走るなど)
・目標距離を決めて走る
 きょう らいしゅう たいかいまえ
 (1.0km → 1.5km → 2.0km)
・走る時間を決めて走る(20分間走るなど)
・スタート、ゴールを決めて走る(じたく ○●公園 など)
・速いペースで走る(運動場で 50m ダッシュ など)

いきなりたくさん走らずに、少しずつ長く、速く走れるように練習しよう！

コースをチェックしよう！！

まが かど めじるし
曲り角や、コースの目印になるものをチェックしておこう！

- (例) ・本番のコースで練習する。
・インターネットで地図を見る。

きゅうそく
休息 もちゃんととろう！！

れんしゅう ひ たいかい
しっかり練習した日や大会が近くなってきたら

たいちょう きゅうそく
体調をくずさないように休息もとりましょう！

てあら
手洗い、うがいをして、かぜをひかないように

き
気をつけるのもポイント！！



キッズジョギング部門 がもん へ参加するみなさんへ！

つぎ 次のルール、やくそく 約束を守って、たいかい 大会を楽しみましょう！

1 スタートするまで

- かいじょう 会場についたら、うけつけ 受付でゼッケンなどを受け取りましょう。
- たいそう 体操やストレッチをしっかりとしましょう。
- じぶん 自分の荷物(カバン、ジャージ)は、き 決められた場所におきましょう。
- スタートにおく 遅れないように、スタート地点ちてん に行きましょう。
- くつのひもやゼッケンがとれないかチェックしましょう。
- ほか 他の選手とぶつからないように、なら 並びましょう。

2 走っているとき

- スタートのとき、ほか 他の選手とぶつからないように気をつけましょう。
- じぶん 自分のペースで走りましょう。けがをしたり、からだ 体が痛くなったときは無理をせず、と 止まりましょう。
- き 決められたコースを走りましょう。
コースではないところ、あぶ 危ないところは走ってはいけません！
- コース近くちか の草花くさばな をふんだり、木き をおったりして、自然しぜん をきずつけないようにしましょう。
- さかみち 坂道などですべって転んだり、石や木の枝えだ につまづかないように気をつけましょう！
- くるま 車が自分の近くちか を通るときは、走る速さはや をゆっくりにするか、コースの安全あんぜん なところで止まりましょう！

3

ゴール、走ったあと

●最高の笑顔でゴールしましょう！

○後ろから他の選手が走ってきますので、ゴールラインをこえて、すぐにその場所^{ばしょ}で立ち止まらないようにしましょう。

●走ったあとは、水分をとる、汗をふく、ストレッチをする、上着^{うわぎ}を着るなど体調^{たいちよう}が悪くならないように気^きをつけましょう。

4

会場にいるとき

●他の選手が走っているときは、**おうえん** しましょう！



○会場は、松阪市の小学校・中学校です。学校の建物の中に勝手^{がっこう}に入ったり、学校^{がっこう}のものを勝手^{かって}に使^{つか}わないようにしましょう。

●駐車場、たくさん^{ちゆうしゃじよう}の人が通^{ひと}ったりする場所^{とお}では、遊^{あそ}ばないようにしましょう。

○ふるまい(おにぎりやうどん)を受け取るときは、チケットを準備^{じゆんび}して、順番^{じゆんばん}を守^{まも}って受け取^うりましょう。

●ごはんを食^たべたり、飲^のみ物^{もの}を飲^のむときは、車^{くるま}やたくさん^{ひと}の人が通^{とお}らない場所^{ばしょ}に移動^{いどう}しましょう。

○ゴミは決められたゴミ箱^きに捨^{ばこ}てるか、家^{いえ}に持ち帰^もりましょ。かえ

●体調^{たいちよう}が悪^{わる}くなったら、がまんせず^{たいかい}に大会^かの係^{かり}の人^{ひと}や大人^{おとな}の人^{ひと}に言^いいましょう。

○会場^{かいじよう}から帰^{かえ}るときは、忘れ物^{わす}がないかチェッ^もクしましょ。

●わからないことがあ^{たいかい}ったら、大会^かの係^{かり}の人^{ひと}に聞^ききましょ。

第2回 まつさか香肌峠トレイルラン大会

会場マップ



← ロングコース(23km) ショートコース(14km)
→ キッズコース 1.3km

駐車場エリア
 車両が通行しますので、注意してください。

1	たいかいほんぶ 大会本部	
2	うけつけ 受付	
3	きろくほんぶ きゆうご 記録本部・救護	+
4	にもつあず へんきやく 荷物預かり・返却	
5	おもてなしエリア	
6	ゴミステーション	
7	たんにこういしつ 男子更衣室	体育館内
8	じょしこういしつ 女子更衣室	体育館内
9	かんそうしょうほこう 完走証発行	
10	ぼ 手洗い場	
11	おうえん 応援エリア	体育館内
	たいいくかん 体育館トイレ	
	かせつ よこ 仮設トイレ(③横)	

おもてなしブース一覧	
うどん	
とりやきにく 鶏焼肉	
ほんばい トレラングッズ販売	体育館内
ちゃ お茶	
かんこう 観光PRブース	
おにぎり	



しゅ さい と あ
主 催 / 問 い 合 わ せ

か はだきょう じっこういいんかいじむきょく
まつさか香肌峡トレイルラン実行委員会事務局

まつさかし いいたかちいきしんこうきょく ちいきしんこうかない
(松 阪 市 飯 高 地 域 振 興 局 地 域 振 興 課 内)

み え け ん まつさかしいいたかちょうみやまえ
〒515-1592 三重県松阪市飯高町宮前180

でんわ
電 話 : 0598 - 46 - 7111

FAX : 0598 - 46 - 1092

E-Mail chishin.taka@city.matsusaka.mie.jp/

こうしき
公式HP <https://www.matsusakakahadakyotrail.com/>

たいかいとうじつきんきゅうれんらくさき
大会当日緊急連絡先 : 090 - 7355 - 4741

■ 共 催 宮前まちづくり協議会、飯高山岳会、松阪市、松阪市教育委員会
■ 監 修 株式会社トライアーティスト



わたし か はだきょう たいかい おうえん
私 たちはまつさか香肌 峡トレイルラン大会を応援しています！

 井村屋グループ


BUD PALMS

 JForest 松阪飯南森林組合

 飯高駅

