

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！！

やす  
ゆっくり休んで  
ください



# 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<sup>ばしょ</sup>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<sup>うわぎ</sup>を着るなど体調<sup>たいちよう</sup>が悪くならないように気<sup>き</sup>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<sup>がっこう</sup>に入ったり、学校<sup>がっこう</sup>のものを勝手<sup>かって</sup>に使<sup>つか</sup>わないようにしましょう。

●駐車場、たくさん<sup>ちゆうしゃじよう</sup>の人が通<sup>ひと</sup>ったりする場所<sup>とお</sup>では、遊<sup>あそ</sup>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<sup>じゆんび</sup>して、順番<sup>じゆんばん</sup>を守<sup>まも</sup>って受け取<sup>う</sup>りましょう。

●ごはんを食<sup>た</sup>べたり、飲<sup>の</sup>み物を飲<sup>もの</sup>むときは、車<sup>くるま</sup>やたくさん<sup>ひと</sup>の人が通<sup>とお</sup>らない場所<sup>ばしょ</sup>に移動<sup>いどう</sup>しましょう。

○ゴミは決められたゴミ箱<sup>き</sup>に捨<sup>ばこ</sup>てるか、家<sup>いえ</sup>に持ち帰<sup>も</sup>りましょう。

●体調<sup>たいちよう</sup>が悪<sup>わる</sup>くなったら、がまんせずに大会<sup>たいかい</sup>の係<sup>かかり</sup>の人<sup>ひと</sup>や大人<sup>おとな</sup>の人<sup>ひと</sup>に言<sup>い</sup>いましょう。

○会場<sup>かいじよう</sup>から帰<sup>かえ</sup>るときは、忘れ物<sup>わす</sup>がないかチェック<sup>もの</sup>しましょう。

●わからないことがあ<sup>たいかい</sup>ったら、大会<sup>たいかい</sup>の係<sup>かかり</sup>の人<sup>ひと</sup>に聞<sup>き</sup>きましょう。

# 第2回 まつさか香肌峠トレイルラン大会

## 会場マップ



1	大会本部	
2	受付	
3	記録本部・救護	+
4	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	男子更衣室	体育館内
8	女子更衣室	体育館内
9	完走証発行	
10	手洗い場	
11	応援エリア	体育館内
	体育館トイレ	
	仮設トイレ(③横)	

おもてなしブース一覧	
うどん	
鶏焼肉	
トレラングッズ販売	体育館内
お茶	
観光PRブース	
おにぎり	

← 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。



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/](mailto: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

