



KOKUSHO CUP TRAIL RUNNING



初心者
歓迎



妙高で駆け抜けろ！



令和7年度 公益財団法人スポーツ
安全協会スポーツ活動等普及奨励助成事業

親子トレイル ランニング教室



2025年10月4日(土)～5日(日)

会場 国立妙高青少年自然の家 敷地内

参加費 幼児3,500円 小学生3,800円、中学生4,000円、大人5,000円

※1泊2食付(夕食、朝食)、飲料代、参加費含みます。

※親子参加をお願いします。お子さんと保護者の方と一緒に体験活動を行います。

※参加費は、当日の受付にて現金でお支払いいただけます。なお、参加者数によって、参加費が変更になる場合があります。

※日帰りでの参加などの対応も可能です。その場合は、上記の金額とは異なります。

募集対象 幼児・小中学生・保護者含む25家族

申込方法 ウェブフォームより登録してください。

募集締切 9月21日(日)17:00まで

※申込多数の場合は抽選となります。初めての参加の方を優先させていただきます。



ウェブフォーム

講師 石川弘樹さん

信越五岳トレイルランニングレースプロデューサー

日本初のプロトレイルランナーとして、日本のトレイルランニングの普及のために活動されています。信越五岳トレイルランニングレースをはじめ、たくさんのレースのプロデュースやサポートを行っている方です。今年度で6回目の講師をしていただきます。



主催：国立妙高青少年自然の家

問い合わせ：国立妙高青少年自然の家

担当：高橋(たかはし)・原田(はらだ)

〒949-2235 妙高市大字関山6323-2

MAIL myoko-sen@niye.go.jp TEL 0255-82-4321

3

すべての人に
健康と福祉を



4

質の高い教育を
みんなに



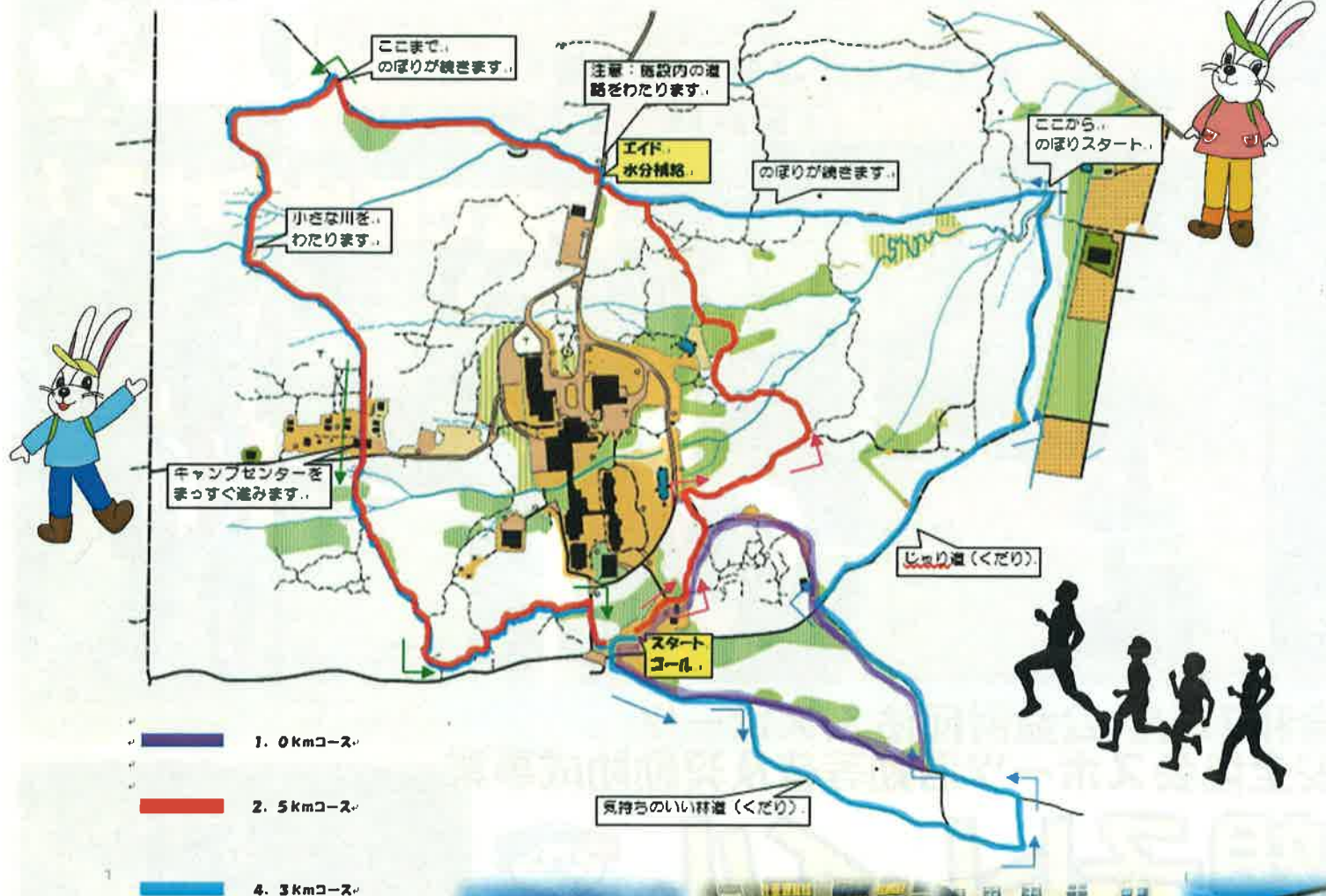
17

パートナーシップで
目標を達成しよう



妙高青少年自然の家のHP

コースマップ



日程(予定)

10/4(土)

- 13:00-13:30 集合・受付
- 14:00-16:30 体験活動(講師:石川弘樹さん)
「トレイルランニング体験」「コース試走」
- 18:30-19:00 ナイトハイク
- 19:00-20:00 クラフト『マイ参加賞づくり』
- 19:30-21:30 焚火体験・情報交換会

※参加決定者には、
事前に詳細な案内をメールにて送付します。

10/5(日)

- 7:00 朝食(宿泊者のみ)
- 9:00 受付
- 9:30~11:00 トレイルランニングレース体験
- ＜競技種目＞
- ★ 2.5kmの部【小中学生】
- ★ 4.3kmの部【小中学生】
- ★ 1.0kmの部【幼児・保護者付き添い】
- 11:45 閉会式・現地解散

申込規約及び諸注意

- ①主催者は疾病や傷病、事故に対し応急処置を除いて一切の責任は負いません。
- ②参加者は自己の責任において健康状態を確認して参加してください。
- ③トレイルランニングは自然の地形や登山道を使って走ります。アウトドアスポーツですので転倒や怪我の可能性あります。
- ④親子で参加の事業ですので、お子さんと保護者の方と一緒に体験活動を行います。
- ⑤小・中学生は原則レースに参加をお願いします。幼児、保護者の方のレース参加は任意とします。
- ⑥幼児が出場する際は、必ず保護者の付き添いをお願いします。
- ⑦地震・風水害・荒天候の天災、事件・事故等により中止になる場合があります。
- ⑧申込後のキャンセルは3日前(10/1 17:00)までとなります。
- ⑨宿泊は、1家族1部屋を利用します。大浴場、食堂、トイレ等は、共有になります。