

# 三好礼子さんと体験♪春のトレイルラン講座

アドベンチャーランナー・UTMF実行委員の三好礼子さんと一緒に、UTMFコースをラン&ウォークしてみませんか？

箱根山系から富士山五合目に至る全長約43kmの「富士箱根トレイル」は、UTMFコースの一部となっており、選手達が山越えの醍醐味を味わえるポイントのひとつです。トレイルランニングにトライしてみたいという方、ここならではの走りやウルトラマインドを学びたい方、三好さんともにUTMFコースを体験してみませんか。

当日は比較的ゆったりとしたペースで進めます。ぜひ安心してご参加ください。

◆開催日：2013年4月14日（日）9：00 ～ 17：00

◆講師：三好礼子さん（エッセイスト・自然回帰型生活びと・元国際ラリースト・NPO富士トレイルランナーズ倶楽部副代表理事）  
大会説明・峰高正名さん（ウルトラトレイルマウントフジ実行委員）

◆集合：道の駅すばしり（小山町須走 338-44 TEL0550-75-6363）

◆参加費：2,000円（保険料、資料代含む）  
（前日または当日宿泊を希望する方には、宿泊施設をあっせんします）

◆定員：25名（高校生以上・申込み先着順）

◆スケジュール（小雨決行・変動あり）

8:40～9:00	道の駅すばしり2F研修室に集合・受付
9:00～10:30	トレイルラン講座（コース紹介・講義）
10:30～16:00	UTMF予定コース（富士箱根トレイル）ラン&ウォーク
16:00～16:30	講評・感想など
16:30	記念品配布・解散



◆持参するもの：防寒着、水分、昼食、予備の携帯食、雨具、ヘッドライト

◆申込み・問合せ：小山町商工観光課 商工観光スタッフ

〒410-1395 静岡県駿東郡小山町藤曲57-2

TEL：0550-76-6114 FAX：0550-76-2795

E-MAIL：kankou@fuji-oyama.jp URL：http://www.fuji-oyama.jp

★UTMFをもっと知りたい方は・・・<http://www.ultratrai.lmtfuji.com/> へGO！！

## 【講師紹介】

### 三好礼子

エッセイの著述 《書く!》、講演や体験取材レポート 《喋る!》、楽しむ農 《育てる!》、ラリーやトレイルランニングやマラソン 《駆ける!》、カフェ 《おもてなし!》 の5本柱で活動する、アウトドア派エッセイスト&元国際ラリスト。



1995年、東京都田無市（現・西東京市）にて、航空自衛隊員の娘として誕生。以後、毎年のように日本中を転居しつつ成長。

16歳でバイクに目覚め、高校卒業後、新聞社のプレスライダーへ。18歳で日本一周バイクツーリングを敢行。その日記掲載がきっかけとなり、バイク・車・旅関係の著述活動が始まる（風まみれ）。

1987年よりパリ・ダカールラリーなどの国際ラリーに2&4で多数出場し、1992、1997、2000年には女性クラス優勝（砂まみれ）。

1995年より富士山麓（朝霧高原）に移住し、執筆の傍ら米作りや畑仕事にも精を出す、自称「自然回帰型生活びと」（土まみれ）。

ポニー・山羊・犬猫・鶏などを飼う自宅で、「Fairy Café」を経営。2010年6月、仕事名を「山村レイコ」から本名の「三好礼子」に。

趣味はトレイルランニングとゴミ拾い。2011年のUTMB（ウルトラトレイル・デュ・モンブラン／

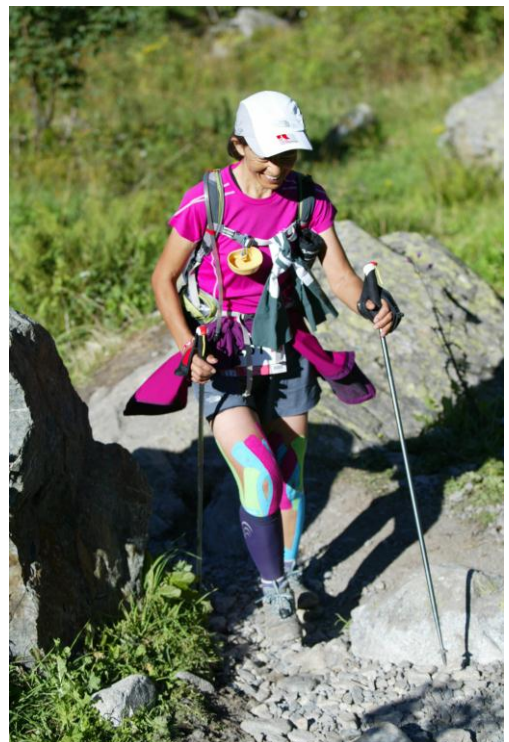
170キロ）では奇跡の初出場&初完走を果たす。以後、出場した全てのトレラン&マラソンのタイムがトップの倍という「奇跡のWランナー」。富士山麓で2012年5月に開催されたUTMF 2012（ウルトラトレイル・マウントフジ）では、実行委員として野山を奔走。今年の第2回目を目指して更に奮闘中。2013年3月、朝霧高原の自宅から撮影した富士の雄姿を集めた絵はがき写真集「富士山ありがとう」が完成！目指すは「ゆる〜い完全自給自足♪」

座右の銘「地球に遊びに来たんだ！」  
傾向「耐久向き（長くて過酷なほど燃える）」「天然で強力」  
対策「いい歳なんだから、ほどほどに」

NPO富士トレイルランナーズ倶楽部副代表理事。社会スポーツセンター評議員。自動車安全運転センター評議員。日本道路交通情報センター評議員。富士宮市フードバレー構想推進協議会委員。

著書に、電子書籍「日本一周乙女の独り旅」（CAR EYES BOOKS）、「朝霧高原～風と暮らす」（産経新聞社）、「砂の子」（晶文社）他。

<http://www.fairytale.jp>



## 三好礼子さんと体験♪ 春のトレイルラン講座

参 加 申 込 書    FAX0550-76-2795	
お名前	<div style="display: flex; justify-content: space-between; align-items: center;"> <span style="flex-grow: 1; border-bottom: 1px solid black;"></span> <div style="text-align: right; padding-right: 20px;">                             男 ・ 女 年代 (                      代)                         </div> </div>
御住所	〒   
電話	自宅  携帯
e-mail	   
スキル	A : レース経験 ① なし      ②10キロ以下のマラソンかトレラン      ③ハーフM ④フルM      ⑤50キロ前後のトレラン      ⑥ウルトラM  B : 月間走行距離 ① 100キロ以下      ②101～200キロ      ③201キロ以上
質問事項 講師への 要望など 簡潔に	          

※ 記載された個人情報は本イベントの実施にのみ使用し、適正に管理します。