

より安全なトレイルランニングを行うための意見交換会

<開催概要>

日 時：2025 年 8 月 24 日（日） 10:00-15:40 場

所：最上稲荷山妙教寺

主 催：岡山県トレイルランニング協会（OTRA）、最上稲荷山妙教寺 参加者：会員・大会主催者・一般参加者 計 12 名

<実施内容>

事前のアンケート（別添資料）を参考に

- ・ 共感できる点
- ・ これは特に大事だと思う点
- ・ 他にもこんなアイデアもある、といった点

について意見交換（会場全体+テーブルごと）を行った。以下に、会場で取り上げられた内容を議事録として記載する。

<無料グループランのリーダーについて>

- ・ 参加者に求められる走力を明確に える
- ・ レベルの大きく異なる参加者が来た場合には、断る勇気を持つ
- ・ 参加者の体調、装備の確認を徹底する
- ・ 装備不備の場合は参加を見送らせる判断も必要となる
- ・ 要所で点呼を取る
- ・ GPX データを事前に配布する（YAMAP・ヤマレコ・ジオグラフィカ 等）
- ・ スーパーを必ず配置する。走力も必要だが、コースを分かっている人をスタッフと すること。
- ・ 参加者を 1 人にさせないこと
- ・ 参加者を過度にバラけさせないこと（例：最大でも 2 グループまで）
- ・ 緊急時どこから搬送するかを考えておくこと。エスケープルートも把握しておく。
- ・ 最後尾が離れないのが一番だが、途中で離れた場合、参加者にスタッフがそれぞれ付くのであれば、参加者に対しランナー 6 人に対しスタッフ 4 人程度の人数比が最低必要ではないか。
- ・ 本アンケートには多くの項目があるが、初心者は重要度が分からない。経験者からレベルに合わせた説明を行うべき。例：装備、累積標高、GPXデータの取り扱い、GPS 器やアプリの操作方法

・一人で有事の際に、地図を見て悩んだり、スマホで連絡しようとするよりも、すぐホイッスルを吹いた方がグループに気がついて貰える。躊躇無くホイッスルが吹けるよう、リーダーは参加者に説明したり、事前に吹く訓練をしておくが良い。

- ・ログを取ること

<無料グループランに参加する方について>

- ・必携品を持つ。ライト（200ルーメン以上）、GPS アプリ（YAMAP・ヤマレコ・ジオグラフィカ）、バッテリー、ホイッスル、ファーストエイドキット。
- ・遅れた場合や、ペースが速い場合には声に出すこと。
- ・十分な飲食物を持つ。
- ・体調不良は申告し、無理なペースを避ける
- ・「人任せにせず、自分の安全は自分で守る」という意識を持つ。
- ・不明な点は必ず聞く。
- ・GPSばかりでは無く、バックアップとして紙地図やコンパスも持っておくと安心。普段からトレイルで地図を見て、地図に慣れておくことも必要。
- ・トレイルで人に会うときには挨拶をする。すれ違う時には止まる or 譲ること。
- ・入山連絡をすること
- ・ログを取ること
- ・初心者の頃は、不安で色々装備を持ったり慎重に進むかもしれないが、慣れてくると装備を減らしたり、体力を過信することがある。そういった時期こそ、トラブルが起こりやすい。また、加齢で体力や筋力衰えてくるが、気がつかずケガをしてしまうケースもあると思う。

<有料グループランの主催者について>

- ・保険に加入すべきか精査すること。加入する際には保証内容（レクリエーション保険・山岳保険・スポーツ安全保険・熱中症や食中毒が対象になっているか）も検討すること。
- ・保険に入っているかどうかを公開したり、参加者に伝えること。また、参加者の家族に共有してもらってもよい
- ・装備や走力に関する条件や、グループランの目的（練習会か、試走会か）を募集要項で明示すべき
- ・スタッフは大会同様の意識を持って、役割（先導、スウィーパー等）を明確にして欲しい
- ・参加者の緊急連絡先を把握しておくこと。スマホに入れたり、紙で印刷して所持しておくこと。

・緊急時どうするか、どこから搬送するかを考えておくこと。エスケープルートも把握しておくこと。

・要所で点呼を取ること

・有料イベントであれば、会計を報告することも信頼に繋がるのではないかな。

<有料グループランの参加者について>

・当日、どれくらいの水や食料が必携か把握し、装備すること

・ルートやエスケープポイントを事前に把握しておくこと

・保険があっても任せきりにせず、自己責任でリスク管理してほしい

・有料＝安心ではなく「主催者体制＋参加者責任の両輪」であることを認識する。100%安全が保証されていると思わず、装備品を準備したり、不安な点を聞くようにすること。・自身がアナフィラキシーの恐れや、アレルギーがあるなら、主催者に伝えること。自分の身を自分で守ること（エペンを持つ等）。

<大会の主催者について>

・必携品チェックは公平に行って欲しい。遅いランナーだからチェックしなくて良いという雰囲気はどうかと思う。

・エイドの飲食物は参加者全員に行き渡らせるよう、大会側も努力をしている。

・装備チェックは受付時＋走行中の抜き打ちで実施（コンパスアプリ・救急セット・エマージェンシーシート等）

・主催者として規約を蔑ろにしないこと。

・エスケープルートを確保し、選手と共有してほしい。

・参加者が安心して参加できるよう、マーキングを充実させたり、エイドに余裕ある飲食物を手配してほしい。

<大会の参加者について>

・エイドの飲食物が無くなっても大丈夫なように、自分である程度持っていくことも必要。

・大会の申し込みは契約であり、参加者も規約を蔑ろにしないで欲しい。

・一度はボランティアとして大会に参加してほしい。

・無理の無いレベルの大会に、十分な練習をして参加して欲しい

・最後まで、自分で歩いて降りるという意識を持って欲しい。不安な場合でも無理をせず、適正な箇所（搬送ができるエイド等）でDNF判断をしてほしい。

・中級者以上であれば、コースや地名、山の名前なども、ある程度把握をして参加して欲しい。

・レインウェアやライトなど、 能を把握しておくこと。安価な物を持ってこられる場合もあるが、性能が全く足りていない場合もある。

<単独でトレイルに入る際には>

・何処へ行くか、どこから入るか等の行程は、家族や知人へ連絡しておこう。

・GPS アプリ（YAMAP・ヤマレコ・ジオグラフィカ等）やGarmin InReachを活用しよう。GPSで家族と位置情報を共有しておいても良い

・登山届は「コンパス（警察庁公認アプリ）」などで簡便に出すことも出来る。

・無理をしないこと。自分のレベルを知り、行動しよう。

・安全なトレランは、リスクマネジメントであることを理解しよう。

<その他>

・山では「挨拶」「譲り合い」を徹底する

・危険箇所での撮影は控えた方が良い

・OTRA安全・救急ガイド、JTRAマナーブックをショップやイベントの受付で配布してもよい。

・安全教育だけの企画だと、中々関心が集まりにくい。安全とランイベントとセットで企画をするのも良い。

・以前、OTRAでエマージェンシーシートを実際に使うという企画があった。実際に使ってみることが大事である。ホイッスルも、有事の際にすぐ吹けるように事前に吹いてみることを大事であるし、登山届も、まず1回出して山に入るという企画も検討したい。

以 上