

# 里海 DE トレイルラン講座 開催しました！



- 日時 令和3年11月20日（土）8：30～11：30
- 会場 高松市 女木島
- 講師 尾形 鉄郎氏 森田 桂治氏

11月20日（土）、高松市女木島にて、「里海DEトレイルラン講座」を開催し、17名が受講しました。  
高松港よりフェリーで女木島へ。

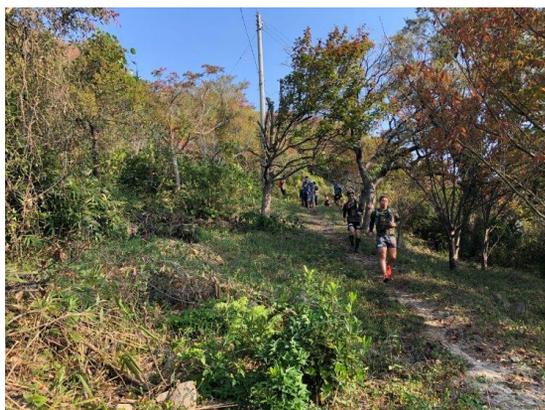
到着後、かがわ里海大学里海プロガイド養成講座（応用）修了生の日高氏が運営する「ゲストハウス 里海村」にて、講師の紹介と受講者の自己紹介を行いました。

自己紹介の後、講師より、山道を走るにあたっての注意事項や、長距離走る際の準備物として、手を汚さず手軽に栄養補給できるアイテムの紹介や、トレイルラン用と一般的なシューズの違い、足の故障時に役立つテーピングなど、豊富なレース経験から得た疲労をやわらげるコツを説明していただきました。



今回のコースは、高低差約180m、距離約6.3kmの女木島を一周するルート。早速、女木島フェリー乗り場を出発し、まずは「女木島灯台」を目指しました。

灯台へ向かう山道で、講師より坂の下りと上りの走り方について解説と実演がありました。当日の気候も、この時期にしてはとても暖かく、風もほぼ無風に近い状態で、灯台から見える絶景に、思わずスマートフォンを手に取り写真を撮る受講者が多く見られました。



ここからが本番。「日連上人像」へと続く山道を進むルート。急こう配を徒歩で登り、上へ上へと目指します。途中、木々の間から見える絶景が疲労を癒してくれます。ロープを伝いながら頂上付近まで進むと、後は緩やかな下りになり、自然と受講者同士の会話も弾みます。滑りやすい地面や、植物のトゲなどがあると、受講者同士で声を掛け合いながら先へ先へと進みます。「日連上人像」の次は、「鬼ヶ島大洞窟」、「鷲ヶ峰展望台」へと進みました。展望台からは、これまで歩いて来たルートを一望することができ、何とも言えぬ達成感がありました。



最後は、展望台から山道を下り、県営野営場に隣接する海岸でビーチクリーンアップを行いました。海岸にごみはとても少なかったですが、代表的なもので牡蠣の養殖用パイプやプラスチック製品などが見られました。

