

各位

2017/3/31

株式会社 山と溪谷社
<http://www.yamakei.co.jp/>

新しいアウトドアスポーツとして人気のトレイルランニング専門誌
『マウンテンスポーツマガジン トレイルラン』の最新号が発刊！
増え続ける国内のトレイルランニングレースを150以上、一挙に紹介！



インプレスグループで山岳・自然分野のメディア事業を手がける株式会社山と溪谷社（所在地：東京都千代田区、代表取締役社長：川崎深雪）は、2017年3月31日（金）、新しいアウトドアスポーツとして人気のトレイルランニング専門誌、『[マウンテンスポーツマガジン トレイルラン 2017 春号](#)』を発売しました。

トレイルランニングは近年、急速に人気が高まっているアウトドアスポーツ。ロードやトラックではなくトレイル（登山道）を走るトレイルランニングは、多くのマラソン愛好者や登山愛好者に新たな楽しみを提供しています。

国内で開催されるトレイルランニングレースは年々、数を増し、ローカルレースも含めると300レース以上あるとされています。

『マウンテンスポーツマガジン トレイルラン』は、国内の主要レースを150以上ピックアップし、2017年4月から2018年3月まで、一挙に紹介。2017年度に出場するレースを選ぶ際に、多いに参考になる特集です。

第2特集では、2017年春に登場するトレイルランニング装備をたっぷり紹介します。シーンの第一線で活躍するトップ選手に、紹介アイテムのレビューをコメントしてもらいました。

さらに巻頭記事では、今号の表紙にも登場する人気のトップ選手、石川弘樹さんと小川壮太さんの対談を掲載。トレイルランニングレースの理想的なあり方に関して、たっぷりとお話いただきました。

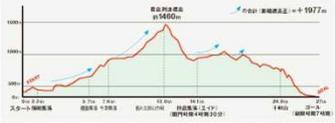


巻頭記事は石川弘樹選手と小川壮太選手のトレイル対談

Q 距離のほかに気にすべき指標は?



A 「累積標高差」登りの総和」と「最高到達標高」コース上の最高地点」です



累積標高差とは、登り下りを含めた標高の総和を指します。下りも標高が下がるとして計算されるため、下りだけでも累積標高差は発生します。標高が上がるたびに累積標高差が増え、下るときは減りますが、最終的にゴール地点まで累積した値が累積標高差です。

最高到達標高とは、コース上の最も高い地点の標高を指します。標高が上がるにつれて最高到達標高は上がり、下るときは変わりません。

この2つの指標は、ランニングの難易度を測るのに非常に有効です。特に、下りが多いコースでは累積標高差が重要な指標となります。

TRAIL RUNNING RACE GUIDE

トレイルランニングレース デビューの超基本 Q&A

「超基本」に聞く!

トレイルランニングレースデビューの超基本 Q&A。初心者の方に向けて、レース当日の準備や服装、コースの見方、走り方など、大切なポイントを詳しく解説します。

■ 準備期間 2週間前～1週間前

■ 当日の準備 朝の起床からレース当日の朝まで

■ 当日の走り方 走り出し、ペース、呼吸、水分補給、下り、上り、ゴールまでの走り方

■ 当日のケア 走り終えた後のケア、帰宅後のケア

フルマソン完走者なら 15～20kmのレースを自覚に

フルマソンを完走した経験がある方は、15～20kmのレースを自覚に挑戦してみてください。この距離は、フルマソンの練習としても最適です。



レース当日の準備や服装、コースの見方、走り方など、大切なポイントを詳しく解説します。

Q はじめはどんなレースで デビューすべき?

はじめは、距離が短く、コースが平坦なレースから始めるのがおすすめです。徐々に距離やコースの難易度を上げていくことで、トレイルランニングの楽しさを味わえます。



鏑木毅選手によるレース入門に対するハウツー企画もあり

TRAIL RUNNING RACE GUIDE 2017

トレイルランニングレース 完全ガイド2017

さあ今年は何のレースにチャレンジする?

レーススタイルの見かた

- フルマソン
- ハーフマソン
- 100km
- ウルトラマソン
- ロングライド
- アドベンチャー
- テクニカル
- スピード
- ロングライド
- アドベンチャー
- テクニカル
- スピード



トレイルランニングは、自然の中で走る楽しさを味わえるスポーツです。初心者の方には、距離が短く、コースが平坦なレースから始めるのがおすすめです。

レースデータの見かた

項目	説明
距離	レースの全長
累積標高差	コース上の標高の総和
最高到達標高	コース上の最も高い地点の標高
最低到達標高	コース上の最も低い地点の標高
平均標高	コース全体の平均的な標高
コースの難易度	コースの難易度を表す指標
コースの長さ	コースの全長
コースの難易度	コースの難易度を表す指標
コースの長さ	コースの全長
コースの難易度	コースの難易度を表す指標

特集は国内トレイルランニングレースのガイド。150レース以上を紹介



シューズ、バックパック、ウェア、アクセサリを紹介する第2特集

【目次】

巻頭対談 石川弘樹×小川壮太 “理想のトレイルレースとは？”

Q&A 鍋木毅に聞く！ トレイルランニングレースデビューの超基本 Q&A

総力特集 トレイルランニングレース 完全ガイド 2017

スタイルスナップ Trail Runner's Photo Clip!

インタビュー ウルトラトレイル・マウントフジ 2018 年開催に向けての展望／千葉達雄

アンケート トレイルランニングレース意識調査 by MtSN

特別企画 2017 年の秋冬は海外レースにトライ！

インタビュー 松本大に聞くスカイランニング国内レースの魅力

用具特集 トップ選手がいち早くレビュー！ 2017NEW MODEL 徹底リサーチ

特別企画 MtSN×FKT 各地域のトレイルショップがおすすめする名コースで遊ぼう！

新連載 あしラボ先生に聞く、理想の歩き方・走り方講座

連載 ULTRA TRAIL JAPAN | VOL. 4 大八ヶ岳トレイル

インタビュー 光にも影にも意味がある。僕はそう信じている／上田瑠偉

【マウンテンスポーツマガジン トレイルラン】 <https://www.mtsn.jp/>

2014 年創刊のトレイルランニング専門誌。アクティビティに参加するために必要な、技術情報やレース情報を、入門者にもわかりやすく展開している。最新号「2017 春号」で、通巻 7 号目の発行。2017 年は、3 月、7 月、11 月と 3 号を刊行予定。連動ウェブサイト「MtSN(マウンテン

スポーツネットワーク)」もトレイルランニングシーンで、大きな影響力をもつ。

【山と溪谷社】 <http://www.yamakei.co.jp/>

1930年創業。月刊誌『山と溪谷』を中心に、国内外で山岳・自然科学・アウトドア等の分野で出版活動を展開。さらに、自然、環境、エコロジー、ライフスタイルの分野で多くの出版物を展開しています。

【インプレスグループ】 <http://www.impressholdings.com/>

株式会社インプレスホールディングス（本社：東京都千代田区、代表取締役：唐島夏生、証券コード：東証1部9479）を持株会社とするメディアグループ。「IT」「音楽」「山岳・自然」「モバイルサービス」を主要テーマに、専門性の高いコンテンツ+サービスを提供するメディア事業を展開しています。

以上

【本リリースについてのお問い合わせ先】

株式会社山と溪谷社 担当： 下中

〒101-0051 東京都千代田区神田神保町1-105 神保町三井ビルディング

TEL03-6744-1910 メール：info@yamakei.co.jp