

2017年11月28日
株式会社 山と溪谷社
<http://www.yamakei.co.jp/>

山を走る楽しみとノウハウを紹介する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！
秋冬のランニングを楽しむための知識が満載です！



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11月28日（火）、新たな山の楽しみ方として日本に定着しつつあるトレイルランニングの専門誌、別冊山と溪谷『[マウンテンスポーツマガジン トレイルラン 2018-19 秋冬号](#)』を発売しました。近年、新しいスタイルの山岳アクティビティとして人気が高まっているトレイルランニングは、ロードやトラックではなくトレイル（登山道）を走るスポーツ。多くのマラソン愛好者が、ランニングの楽しむ新たなフィールドとして、山に目を向けています。春夏はトレイルレース、秋冬はマラソンと、シーズンを分けてランニングアクティビティを楽しむ愛好家も増えています。

2014年の創刊より9号目の刊行となる『マウンテンスポーツマガジン トレイルラン』最新号の特集は「“走れる体”の作り方」。トレイルランニングだけでなく、秋冬のマラソンレースにも活用できるトレーニングの知識が詰まった内容たくさん盛り込まれています。

第2特集は、寒くなるこれからのシーズンに重要となるウェアの選び方を特集しています。題して「トレイルランニングウェアの最高の最新を知る」。最新の素材の知識と、トレイルランニングにもっとも適したウェアの条件を解説します。

また巻頭企画として、人気レース「信越五岳トレイルランニングレース2017」の詳細レースレポートをピックアップ。100マイルコースの新設で注目された今年の大会で起こったたくさんのドラマをお伝えします。

さらに2017年最後の発刊となる今号では、今年活躍が光ったトップアスリートの活躍を「TOP RUNNER FACE 2017」としてまとめています。登場するのは丹羽薫、吉住友里、望月将悟、上田瑠偉、鏑木毅の5人。トレイルランナーの憧れの存在である5人が2017年、日本を代表して世界に挑んだ挑戦は、胸が熱くなること請け合いです。

秋から冬にかけて、“走り”のシーズンは本番となります！ロードもトレイルも楽しむための知識が満載の、この一冊をぜひ手にとって、パフォーマンス&モチベーションアップにつなげましょう。

【最新号コンテンツ】

「走れる体」の
つくり方

特集 トップランナー&専門
家が教えてくれた

Contents

- Lesson1 → P022
「サイエンスランナー」
高知健治が語るトレイルランを科学する
- Column → P026
スポーツ雑誌で知らない、
知ってほしい基本の10
- Lesson2 → P028
トップアスリート
中野アトムが語る
ランナーのお悩み相談
- Lesson3 → P034
トップアスリートトレーナーに聞く
みんなの「冬トレ」
西沢俊彦、小川悠太、
山田隆雄、榎本謙一、
高杉貴子、穴内由美子
- Column → P040
この冬は
スノーシューイングレースに
挑戦しよう!

マラソンやハーフマラソンなど、ロードランニング最盛期にさしかかると、
シーズントレーニングランナーの多くは、どう過ごしていますか? ロードに
シフトし、暑さや湿度でランニングがしづかなくなると、本来のペースで
走ることも難しく、疲労もたまりやすくなります。そんな時期こそ、
慣れぬトレイルランニングという季節、ぜひぜひ「走れる体」をつくり、
冬の「走れる体」づくりに挑戦するのです。今回は、トレイルランナーやトップア
スリートに、季節に合わせたトレーニング方法を紹介します。

「汗冷えを
防ぎきる
第二の皮膚」

「暖かいのに
暑くない服」

「究極の
レインウェア」

GORE-TEX

■特集 「走れる体」のつくり方

トップアスリートや著名なフィジカルトレーナーが、トレイルやロードを効率よく走るための知識やトレーニング方法を、誌面にて伝授します。

■第2特集 トレイルランニングウェア「最新の最高」を知る

高機能化が進む「最新のトレイルランニングウェアの中から、「最高」に実践的な機能を有するアイテムをピックアップして紹介します。



■巻頭企画 信越五岳トレイルランニングレース 2017

100 マイル新コースの追加で話題となり、2017 年 9 月に開催された「信越五岳トレイルランニングレース 2017」。各カテゴリーで優勝した選手、プロデューサーの石川弘樹さん、レースを支えるスポンサースタッフの声などをお伝えします。



■巻末企画 TOP RUNNER FACE 2017

2017 年、活躍が光った 5 名の選手をピックアップ。丹羽薫、吉住友里、望月将悟、上田瑠偉、鏑木毅と、世代や性別は異なるものの、日本を代表して世界のトレイルランニングシーンに勝負を挑む 5 人の物語は必見です！

【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」「デザイン」「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。2017年4月1日に創設25周年を迎えました。

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