

スカイランニング体験教室

~UP TO THE SKY~



※注 画像はイメージです

世界的スカイランナーの池神悠希さん（東村山市出身）をお招きし、スカイランニング体験教室を開催します。
走るためのコンディション・姿勢・感覚づくり。そして、スカイランニング体験まで、日本屈指のトップランナーが直接指導を行います！ ※本教室は公園の坂道を使った体験教室です。

12月13日(土)

10:00~11:45

TAC東村山スポーツセンター レクリエーション室

走るためのコンディションづくり
モビリティエクササイズ（姿勢・感覚の作り方）
ランニングお悩み相談
ランニング走路でのランニング指導

12月14日(日)

10:00~11:45

都立狭山公園（雨天の場合 12月21日(日)に順延）

モビリティエクササイズ（姿勢・感覚の作り方）
スカイランニング実践（体験）

申込み

11月4日(火)9:00~
スポーツ協会HPにて受付



公益社団法人 東村山市スポーツ協会

スカイランニング（バーティカル）とは

標高差800m以上の登り坂のみの（駆け登り）山岳レースです。最小平均勾配は20%で、総距離の5%は勾配33%を超える必要があります。日本では、山岳レースと言えばトレイルランが一般的ですが、林道や登山道などの未舗装路を、水平方向に移動し時間を競うトレイルランに対し、スカイランニング（バーティカル）は、垂直方向に移動する駆け登り競技です。

日本では「富士登山競走」などが有名です。

詳しくは日本スカイランニング協会HPを参照ください⇒



池神 悠希（いけがみ ゆうき）さんプロフィール

（スカイランナー・ランニングアドバイザー・ウォーキングアドバイザー・スリーププランナー）

東村山第四中学校 卒業。城西大学では女子駅伝部に所属し、全日本大学女子駅伝に2度出場。卒業後は富山県の実業団に所属。実業団退職後、スカイランニングに出会い、今まで感じたことのない達成感や爽快感に強く魅力を感じる。

2020年に「東京バーティカル」に出場。3位入賞をきっかけにスカイランニングのバーティカル強化指定選手に選ばれ、以降、世界選手権出場など目覚ましい活躍をしている。

2024年スペインで開催された世界選手権に日本代表として出場し、日本人過去最高順位である9位入賞。2026年の世界選手権でのメダル獲得を目指している。



フォロー・応援
よろしくお願いします！！



【申込方法】11月4日(火) 9:00～

東村山市スポーツ協会HPにて

【参加費】無料

【対象・定員】小学4年生以上の方。先着20名程度。

【持ち物】運動のできる服装・タオル・飲み物

室内履き（12/13のみ）。

【注意事項】

①本教室は公園の坂道を使った体験教室です。

山岳地での登山等はいりません。

②安全については十分な配慮を行い教室を実施いたしますが、万一のケガ等の応急処置のみ主催者側で行い、以降の責任は一切負いかねますので、ご了承の上お申し込み下さい。

