

2022 井川自然の家 1年の歩み

# 主催事業 井川deトレラン入門

7/23(土)~7/24(日)



講師の松本先生から学ぶ効果的な準備運動！



講師の望月将悟さんが走り方のコツを伝授！



井川の豊かな自然の中を走るのは気持ちがいいね！



一丸となって軽快に走る講師お二人と参加者！



井川でとれた野菜で美味しい浅漬けができるかな？



トレイルランニングで役立つ携行品を紹介！

主催事業 井川deトレラン入門

# トレイルランニングのコツや注意点を学び 豊かな自然を味わいながら走りました！



講師の望月将悟さんから走る時の注意点を聞こう！



走る前の準備運動は大切！しっかりとやろう！



スタート前の記念撮影 みんなで完走するぞ！



仲間と声をかけ合い、楽しみながら走ろう！



傾斜の激しい林道も颯爽と走り抜ける参加者！



仲間とゴールを称え合う輝くような笑顔！