

埼玉県内でも年々盛り上がる！ 大自然の中を走る『トレイルランニング』 奥武蔵ロングトレイルレース

■トレイルランニングとは？

“トレイル”とは、未舗装路の意味で、登山道、林道、砂利道などのことです。トレイルランニングは、様々な環境、地形を走る、アウトドアスポーツで、山岳レースと呼ばれることもあります。

近年、世界中で注目されており、日本でも愛好者、競技人口が年々増え、全国各地で大規模な大会が開催されています。

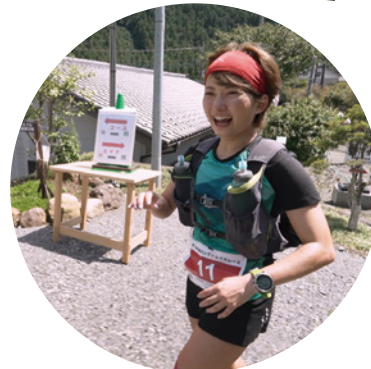
■トレイルランニングの魅力

トレイルランニングでは森や山、川沿いなど、自然の中を駆け抜けることで、自然との一体感や非日常的な解放感を味わうことができます。走ることで、運動不足が解消されるのは勿論のこと、自然環境での運動は、心身のリフレッシュやストレス緩和に効果的です。

健康を促進し、アウトドア体験を楽しむ人々にとって魅力的なスポーツとして広く認知されるようになりました。また、自然の中の険しい道を長時間走るため、メンタルや精神力を鍛えることができます。トレイルランニングは、単なる運動や体力作りに留まらず、日常生活では得られない体験や感動をもたらしてくれます。



山間を疾走



途中で一息

埼玉県内の主なトレイルランニングの大会

地域	大会名	初回開催	定員	種目
飯 能 市	奥武蔵ロングトレイルレース	2023 年～	1,800 人	105 km / 35 km / 20 km
秩父市・飯能市	Fun Trails Round 秩父&奥武蔵	2015 年～	1,500 人	100Mile/100 km / 50 km
小 鹿 野 町	日本百名山・両神山麓トレイルラン	2012 年～	900 人	20.7 km / 11.1 km / 6.3 km
毛 呂 山 町	奥武蔵もろやまトレイルラン	2012 年～	1,000 人	24 km

・参加者は、若い人から高齢者まで、男性も女性も、幅広く、また、全国各地から訪れています。

「奥武蔵ロングトレイルレース」 大会ポスター

■ 奥武蔵ロングトレイルレース

奥武蔵ロングトレイルレースのコースは、飯能市の中央公園を起点とし天覧山から飯能アルプス、そして奥武蔵の山々を縦・横断し、総距離 105km となります。都心から近く、交通至便で、その上獲得標高 8,000m 以上とエベレストに匹敵するほど高く、国内外より大変注目されています。

飯能市域の 4 分の 3 を占める森林を活用したこのコースは、山間地域の活性化、四季折々の豊かな自然や歴史など地域の魅力を活かそうと、山間 5 地区（名栗・原市場・南高麗・吾野・東吾野）の地域住民やまちづくり活動を行う団体などと協議を重ねて計画されました。

各地区で倒木の撤去や草刈りを行うなどコース内を整備し、50 本程の道標を立てたほか、マップも作成しました。トレイルランニングレースとしては、トレイル率（山地を走る割合）が 8 割と他より厳しいレースである反面、子ノ権現や高山不動尊など名所を巡るという変化のあるレースになっています。



地域住民の参加による「エイドステーション」(補給スポット)



名所巡り「子ノ権現」に向かう登り坂

3rd OKUMUSASHI LONG TRAIL RACE 105K/35K/20K
第3回奥武蔵
ロングトレイルレース
105K/35K/20K

獲得標高 8,300m
2025年 START 飯能中央公園
6月14日(土) → 6月15日(日)

出場者募集中
エフトリーはこちら
応募期間 2024年12月10日～2025年4月30日

【種目】6月14日(土)・・・ロング105K
6月15日(日)・・・ショート35K
6月15日(日)・・・チャレンジ20K
【定員】ロング105K・・・500名
ショート35K・・・1000名
チャレンジ20K・・・300名
【TRAILのり】ロング105K・・・5point
ショート35K・・・2point
チャレンジ20K・・・1point(獲得予定)

【主催】奥武蔵ロングトレイルレース大会実行委員会
【企画】奥武蔵トレイルランニング協会
【運営】NPO法人奥武蔵グリーンリポート／
奥武蔵トレイルランニング・むすび山荘
【後援】飯能市／飯能市教育委員会／飯能商工会議所／
(一社)奥武蔵山岳会／
認定NPO法人飯能市スポーツ協会／
飯能市自治会連合会／西武鉄道株式会社 他
【協力】霊峰二山権現七福神(子ノ権現天龍寺・
法光寺・長生寺)／名栗名栗さんプラザ／
アソコア7.1180/ビュウカ/ノブ名栗 他

開催日：2025年6月14日～15日

開催場所：飯能市

種目：ロング105K(募集500人)
ショート35K(募集1,000人)
チャレンジ20K(募集300人)

応募期限：2025年4月30日迄

事務局：042-974-1988(奥武蔵ロングトレイルレースに
ついてのお問い合わせとお申し付けください。)

テレビ埼玉で、奥武蔵ロングトレイルレースの
ドキュメンタリー「力走奥武蔵」が放送されま
した。この番組をYouTubeで視聴できます。



■ 終わりに

トレイルランニングの大会は、参加者が全国各地から訪れるため、地域の魅力を知ってもらう絶好の機会になります。

また、森林資源を有効活用しながら、環境・景観整備をはじめ鳥獣害対策、地域経済への波及などの効果につながります。トレイルランニングは、埼玉県内でも各地で大会が開催され年々盛り上がりを見せています。身近な自然を存分に味わえるスポーツであり、また、大会後は過酷なレースで疲れた体を地域の温泉やグルメで癒すのも楽しいものです。

興味のある方は、ぜひ現地に赴き観戦してみてください。試走イベントなどもあり、気軽に始められるので、挑戦してみたいはかがでしょうか？