



# 阿蘇トレイル女学院

2026年4月11日(土) 受付時刻 8:00~8:50

@NOK九州株式会社 阿蘇東工場(熊本県阿蘇市一の宮町坂梨2449-1)

主催:ASO FIELDS RUNNING実行委員会(通称:AFR)  
 後援:阿蘇市観光協会、阿蘇温泉観光旅館協同組合、阿蘇市  
 協力:道の駅阿蘇、町古閑牧野、牧野ガイド、坂梨婦人会  
 企画運営:株式会社Local Gain  
 特別協賛:NOK九州株式会社  
 協賛:道の駅阿蘇、日本マクドナルド株式会社、株式会社杉養蜂園、  
 有限会社阿部牧場、阿蘇製薬株式会社、株式会社菊池食品、  
 ひばり工房、株式会社 シェルパ、ASOMO、お茶の濱大松園



## ●はじめに

この度は第5回阿蘇トレイル女学院にエントリーを頂き、誠にありがとうございます。  
 本大会は明治から昭和の時代に開校していた女学校の通学路の一部がコースです。女学生の通学路という点から「女性だけのトレイルランニング大会」を企画いたしました。  
 本大会をきっかけに、トレイルランニングを楽しむ女性同士のつながりができ、同時に阿蘇の草原を走ることで、縄文時代から続いていると言われる阿蘇の草原文化と歴史を知る機会になりますと幸いです。

## ●アクセス

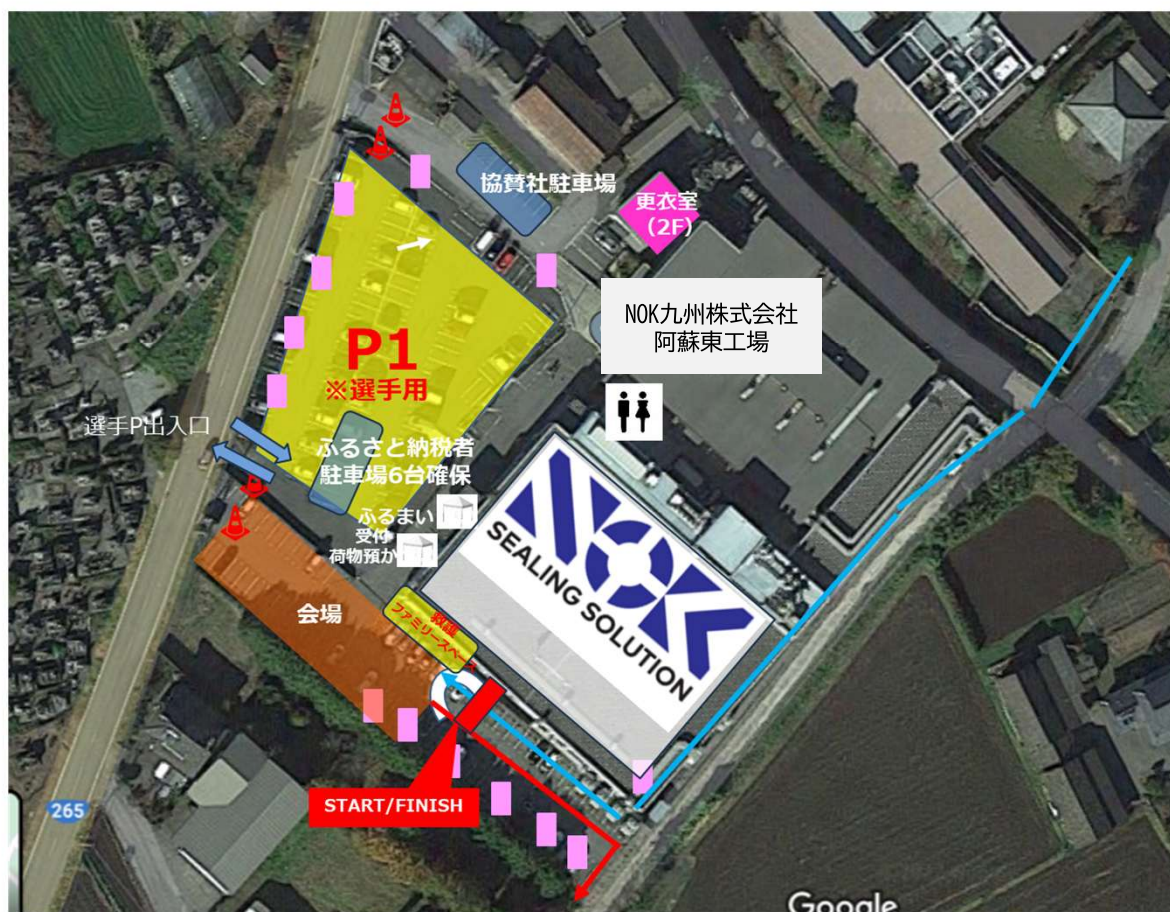
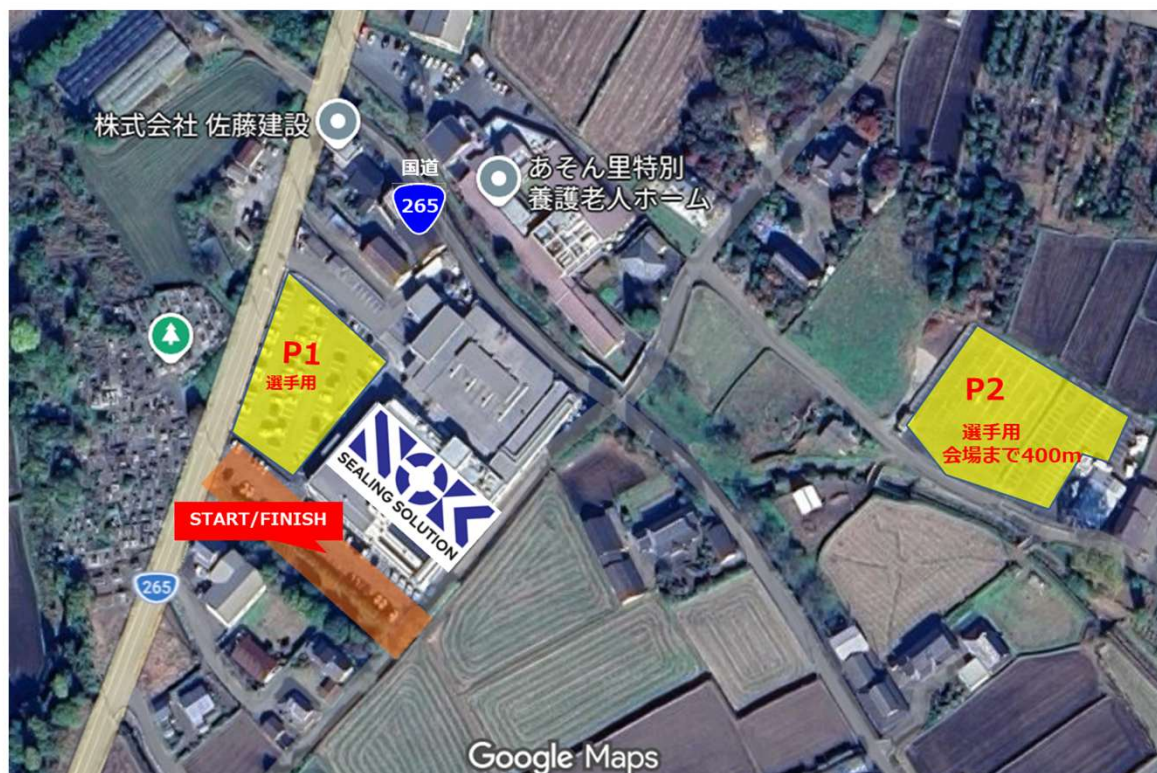
 九州自動車道 熊本ICより約1時間(約50km)

### 【アクセスマップ】





## ● 駐車場・会場図



- 駐車場が混み合うので時間には余裕を持って登校してください。生徒同士の乗り合わせを推奨します。



## ●時間割(スケジュール)

時間	内容
8:00~8:50	受付
9:00~	ホームルーム(開会式)
9:30	アドバンスコース授業スタート (2分おきのウェーブスタート)
9:50	フレッシュコース授業スタート
12:00~	給食(ふるまい食提供開始)
13:00頃	成績発表(表彰)
14:00	フレッシュコース授業終了 (制限時間: スタートから4時間10分)
15:00	アドバンスコース授業終了 (制限時刻: スタートから5時間30分)
18:30~20:00	学級懇談会(ASO MILK FACTORY)

※天候によりスタート時刻を変更する可能性があります。



## ●受付

- ・ スタッフに出席番号(ゼッケン番号)をお伝えください。名札(ゼッケン)と参加賞をお渡しします。
- ・ 出席番号は事前に大会Webサイトに掲載している出席名簿(エントリーリスト)よりご確認ください。
- ・ 当日参加されない方も参加賞のみ受取が可能です。ただし後日の郵送はいたしませんのでご容赦ください。(受取忘れも含む)
- ・ **大会オリジナルTシャツを購入された生徒(事前購入のみ)にはTシャツもお渡しします。**  
**購入Tシャツの当日の受け取りがない場合は後日着払いにて郵送します。**
- ・ 手荷物を預ける方はスタッフにお伝えください。

## ●授業中の持ち物

- (1)水分:各自の経験に応じてご持参ください。初心者の方は500ml以上ご持参ください。
- (2)おやつ:【行動食】各自の経験に応じてご持参ください。
- (3)体操服:【ウインドジャケット(雨天時は雨具)】**平地と比べ山上は気温が低く風も強くなります。**
- (4)教科書:【コースマップ】HPからダウンロードできます。大会冊子にも掲載します。
- (5)手袋:掌の保護のため
- (6)名札:【ゼッケン】当日お渡しします。
- (7)カバン:【ザック】必要な持ち物が全て入るもの。
- (8)マイカップ:省資源のためエイドステーション(A1・A2)に紙コップは用意しておりません。
- (9)携帯電話:緊急時はゼッケンに記載された本部電話番号に連絡してください。  
※ストック(トレランポール)は植生保護のため全コースにおいて使用を禁止します。  
※コース上のトレイル区間では滑りやすい箇所もあるため、トレイルシューズを推奨します。  
**当日、持ち物検査は致しませんが、忘れ物をした生徒は先生より指導が入る場合があります。**  
**場合によっては見学となります。(出走不可)**

## ●名札(ゼッケン)の装着方法

- ・ **体の前面(胸・腹)に横向きに装着してください。**
- ・ 名札には計測用のICタグが取り付けられており、誤った装着方法だと正確に計測ができない場合がありますのでご注意ください。

着用例



ウェアの胸部/腹部  
取り付ける



ゼッケンベルト



パンツに取り付ける



小さく折りたたむ



## ●スタート方法

- ・ アドバンスコース授業スタートは渋滞緩和のため2分おきのウェーブスタートとなります。
- ・ スタート時刻を間違えると記録が正しく計測されません。
- ・ スタートレーンには次に出走する組しか入ることができません。アナウンスに従い整列をお願いします。
- ・ 授業終了(フィニッシュ制限時刻)はフレッシュコースは14:00(スタートから4時間10分)、アドバンスコースは15:00(スタートから5時間30分後)です。



## ●コース案内

- 約50～100m間隔で目印のコーステープ（白色）を設置します。分岐点や分かりにくい箇所には複数のテープを設置するほか、矢印看板や誘導スタッフがコースを指示します。目印を見失わないよう周囲に気を配りながら走行してください。
- 5分以上コーステープが見つからない場合はコースを間違えている可能性があります。速やかに来た道に戻ってコースに復帰してください。
- コースには**国立公園の特別保護地域を含みます**。ゴミを捨てない、コース外に踏み入れないなど自然保護にご協力をお願いします。
- コース上で応援はできないこと、車で牧野へ立ち入りはできないことを保護者（応援者）の皆さんへ共有をお願いします。

コーステープ実物写真



## ●給食室・家庭科室（エイドステーション）

- コース上に飲料や補給食（地域特産品など）を提供する給食室・家庭科室（エイドステーション）が各1か所設置されます。
- アドバンスコースは給食室を2回と家庭科室を1回、フレッシュコースは給食室を1回通過します。
- 省資源のため**紙コップの用意はありません**。各自でカップやボトルを携帯してください。

## ●通知証（記録計測）

- 計測は名札に装着されたICタグで行います。所定の装着方法を守り、競技終了まで取り外さないようにお願いします。ICタグおよび名札は、競技終了後は返却の必要はありません。
- アドバンスコースはウェーブスタートのため、各スタート時刻から起算したタイムが記録になります。
- 通知証（完走証）については、現地でのお渡しを予定しております。

## ●成績発表（表彰）

- 上位3名を表彰し、副賞を進呈します。

## ●リタイア

- コースのほぼ全区間がトレイル（登山道・遊歩道）のため、**車両で搬送できるのは給食室・家庭科室（エイドステーション）のみです**。給食室・家庭科室またはフィニッシュ地点まで自力で移動できる体力を勘案してリタイアを判断してください。
- やむを得ずリタイアする場合は**最寄りのスタッフに申告するか、大会本部に電話連絡**をして指示に従ってください。連絡がない場合は遭難扱いとなり捜索隊が出る場合があります。捜索費用は有償です。
- ケガや体調の不良により自力で動けない場合は、最寄りのスタッフまたは大会本部にその旨を伝え指示に従ってください。また走行中に動けない生徒や体調不良者を見つけた場合は走行を中止し、本部と連携して救助に協力をお願いします。

## ●傷害保険

- 授業中の転倒などによるケガや熱中症・低体温症・急性心疾患等は、主催者が加入する傷害保険の対象となります。

【補償金額】死亡・後遺障害：200万円 入院日額：2,500円 通院日額：1,500円

- 既往症による受診や遭難時の捜索・救助費用は対象外です。捜索・救助費用は高額になる場合もあるので、日常的にトレイルランや登山をされる方には山岳保険の個人加入を強くお勧めします。



## ●授業中止の判断

- ・ 会場周辺で大雨、暴風などの気象警報や土砂災害警戒情報が発令された場合や、地震や噴火など災害が発生した場合、状況によって大会の中止・またはコース等授業内容の変更を判断する場合があります。
- ・ 中止を判断する場合は大会Webサイトにてお知らせしますので、個別のお問い合わせは極力ご遠慮ください。授業中に中止や授業内容の変更を判断した場合は、給食室・家庭科室(エイドステーション)でご案内します。
- ・ 授業中止の場合でも、原則として参加料の返金はいたしませんのでご了承ください。

## ▼大会Webサイト

<https://local-gain.com/asotrail-girls-school/>

## ●ファミリースペースのご案内

スタート・フィニッシュ会場に未就学児とその保護者が利用できるファミリースペースを設置します。保育士が1名常駐しますが、託児サービスではありませんので必ず保護者同伴でご利用ください。事故やケガ等の責任は負いかねますのでご了承ください。

## ▼ファミリースペースに準備予定のもの

消毒液/ティッシュ/ウェットティッシュ/お湯/絵本/お絵描きノート/クレヨン/色鉛筆/おもちゃ



【大会についてのお問合せ】  
阿蘇トレイル女学院 大会事務局  
株式会社LocalGain

Eメールアドレス [info@local-gain.com](mailto:info@local-gain.com)

※お問い合わせの際は「阿蘇トレイル女学院」とご記入ください