

# TJAR 2012 に参加を予定している方へ

TJAR 実行委員会相談役  
岩瀬幹生

2012 年におこなう予定の、TJAR 2012 大会要項を提示します。  
詳細は、添付:TJAR 2012 大会要項を参照してください。

## はじめの一步

2011-2012 の実績として、以下の参加条件(書類選考基準)を満足していることが、ベースとなります。現在これを満足していない方は、参加条件をクリアできるよう、トレーニング・スキルアップなどに励みましょう。

- a.TJAR本大会を想定した長時間行動後、標高2000m以上の場所において、ツェルト+レスキューシート(シュラフカバー)のみで、一晩過ごす事=ビバークを2回以上おこなってみましょう。雨風が激しいときにおこなうと、より実践的になって楽しいですよ・・・  
今年の暖かい時期を選んで、ビバーク体験しておくことを、お勧めします。
  - b.山でしっかり走れること:コースタイムの55%以下のタイムで11時間~18時間50分を走れること。  
・日本山岳耐久レース=11時間10分以内が望ましい
  - c.下界でしっかり走れること:フルマラソン=3時間20分以内、ウルトラマラソン=10時間30分以内が望ましい。
  - d.山岳保険(捜索、救助等を含む)に必ず加入していること。
  - e.リスクマネジメント(危機管理)に対して、危険回避能力および事故対応能力をしっかり研究し、身につけていること。
  - f. 自己責任の法則 すべて自己責任で判断・行動できること。
  - g. 選考会の1月前までに医師の診断書を提出できること。
- \* その後の流れは、TJAR 2012 大会要項 9.本大会エントリーへのフローを参照してください。

## 最良のトレーニングとは

日本アルプスで、TJARのシミュレーションをおこなうことが、最良のトレーニングになります。下見も兼ねて、TJARのコースをトレースしてみてください。ひとりで、数日間をほとんど寝ないでしっかり行動することで、山との一体感が生まれてきます。

①食事・仮眠・休養をすばやく要領よく摂る②悪天候遭遇時(大雨・霧・雷等)の判断力と対処法③日々の行動戦略を常に頭にインプットして、TJARのシミュレーションを行なうと力がつきますよ。

注:・情報収集は、<http://tjar.seesaa.net/>をごらんください。

・お問い合わせは、以下にお願いします。

岩瀬幹生

自宅電話/Fax.:0564-62-6671

自宅メール:[mikio.iwase@nifty.com](mailto:mikio.iwase@nifty.com)

