

# アスリートを人生に活かす

～160kmトレイルランニングレースの神秘体験から学ぶ～

2024

12/2 [MON]

13:00▶14:30

関西大学 堺キャンパス

A棟4階 SA402教室

客員教授

鏑木 毅 氏

トレイルランナー  
日本トレイルランナーズ協会会長



## 講演概要

- ◆アスリートが経験するゾーンとは。
- ◆ゾーンを導き出すスイッチについて。
- ◆アスリート経験を次の人生に活かせる人、活かさない人の違い。
- ◆次のステップのために現役のアスリートとして行動すべきこと。
- ◆アスリートとしての全ての活動は「幸せな人生」へ結びつけることが出来る。

## 【講師プロフィール】

28歳で地元新聞掲載の「山を走る大会」に魅せられ、トレイルランニングにのめり込む。

2009年世界最高峰「ウルトラトレイル・デュ・モンブラン」で世界3位。

本レースを映像化したNHKドキュメンタリー番組「激走モンブラン」は日本でのこのスポーツの盛り上がりの端緒となった。その後ウルトラトレイル・マウントフジを始めとした国内大会のプロデュース、書籍執筆、講演などに携わりつつ、55歳を過ぎた今も現役選手として活動している。