

# 関西大学人間健康学部客員教授講演会

## ゾーンとは何か

極限の世界160km山岳レースでの神秘体験から学んだこと



講師：鍋木毅先生

トレイルランナー・日本トレイルランナーズ協会会長

日時：2023年12月4日(月)13:00～14:30

場所：堺キャンパス A棟2階 SA202教室 ハイブリッド開催

※当日ログイン頂く際のZoom ID、PWは 後日申込時に登録いただくメールアドレス宛にお知らせ致します。

※人間健康学部関係者以外の聴講希望の方は  
コチラからお申し込みください。⇒



### <<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」にて世界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、50歳を過ぎた今も現役選手として活動している。

- 2002・2003・2005年 富士登山競走優勝(内閣総理大臣賞)
- 2005年 日本山岳耐久レースを含む国内3大大会同一年制覇
- 2009年 ウルトラトレイル・デュ・モンブラン(UTMB)3位  
※UTMBでは2012年まで計4回の表彰台に立つ  
全米最高峰ウエスタンステイツ100 準優勝
- 2010年 TNF100北京 優勝(※2009年に続き2連覇)
- 2011年 観光庁スポーツ観光マイスター就任
- 2012年 第25回ランナーズ賞受賞
- 2014年 東京都自然公園ルール策定委員会 委員
- 2015年 ITRA(国際トレイルランニング協会)理事就任(日本人初)
- 2016年 ウルトラ・フィオールド(パタゴニア・チリ)準優勝
- 2017年 日本トレイルランナーズ協会会長就任



### □主な著書

- 『50歳で100km走る!』(扶桑社)
- 『究極の持久力』  
(ディスカバリー・トゥエンティワン)
- 『極限のトレイルラン』(新潮文庫)
- 『やり遂げる技術』  
(実務教育出版)



### 【講演内容】

- ・ゾーンとは無縁だった陸上競技選手時代のこと。
- ・自身の経験から導いた思わぬ能力を引き出すゾーンとは一体何なのか。
- ・ゾーンを経験できる人、できない人の共通点について。
- ・ゾーンの経験がその後の人生にもたらしてくれたこと。
- ・競技スポーツでの経験を豊かな人生に導くための糧とするために必要なことは。