バルセロナオリンピック女子マラソン日本代表

小鴨由水さんのランニング教室

福岡小郡ハーフマラソン大会のゲストランナーとしてお馴染みの、バルセロナオリンピック女子マラソン日本代表、小鴨由水さんのランニング教室を開催します。小鴨さんから、基本のフォームや練習方法などをシリーズで直接教えて頂きながら、楽しく走ってみませんか♪

★会　　場　小郡市陸上競技場または周回コース　※雨天時：小郡市立 立石小学校体育館

★定　　員　各クラス30人（応募多数の場合は抽選）

★日時・対象・内容・参加料

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|  | 自分のペースで楽しく走ろう！  **初級クラス（5回シリーズ）** | 大会出場をめざそう！  **中級クラス（３回シリーズ）** |
| 日　程 | ①9/30（土）②10/7（土）③10/15（日）  ④11/3（金・祝）⑤11/23（木・祝） | ①9/30（土）②10/15（日）  ③11/3（金・祝） |
| 時　間 | 午前９時～１０時 | 午前10時30分～１２時 |
| 対　象 | ランニング初心者で20歳以上の健康な方  ※ランニングをはじめて間もない方や、これから始めようと思っている方 | ランニング経験者で20歳以上の健康な方  ※10㎞を完走でき、フル・ハーフマラソン  大会出場を目指す方 |
| 内　容 | ・小鴨さんの体験談  ・初めてのシューズ・ウエア選び  ・心拍数と自分のペースを知る  ・フォーム、呼吸法などランニングの基本  ・自分でできる練習方法  ・ストレッチ方法　　　　　など | ・フォーム、呼吸法など基本の確認  ・心拍数の測定とペース配分  ・実践に向けた練習方法  ・練習後のケア  ・大会出場へ向けたアドバイス　　など |
| 参加料 | 3,000円（全5回分）  ※初回受付時に支払い | 3,000円（全３回分）  ※初回受付時に支払い |

★申込方法　申込用紙に必要事項を記入の上、事務局窓口へ持参、または電話、ファクス、Eメールで申し込み。（ファクス及びEメール送信後は必ず確認の電話をしてください）

★申込締切　９月１８日（月）午後５時まで　※結果は、９月2１日（木）ごろ郵送予定

★主　　催　小郡市体育協会・小郡市・小郡市教育委員会

★申込み・問合せ先　小郡市体育協会事務局（小郡市野球場内）〒838-0115　小郡市大保427番地1

　　　　　　　　　ＴＥＬ（0942）75-2373 / FAX（0942）75-2454/Ｅメール：[sports@ogori-taikyo.org](mailto:sports@ogori-taikyo.org)

キ　　リ　　ト　　リ

**小鴨由水さんのランニング教室　参加申込用紙**

|  |  |
| --- | --- |
| ＜申込みクラス＞　　　　　　　　初級クラス　・　中級クラス | |
| ＜＞ | ＜年齢・性別＞　　　　　　歳 ／　男 ・ 女 |
| ＜電　話＞ | ＜メール＞ |
| ＜住　所＞　〒　　　　－ | |

※メールアドレスは、雨天時の会場変更等の連絡に使用します。差し支えなければ、ご記入をお願いします。