

～ 目指せ 10 キロ！その先へトライ ～

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（初級クラス）

いつでも、どこでも、だれとでも気軽に走ってみませんか？

“やってみたいけど、やり方が分からない” そんな方におススメなのが、この「ランニング教室（初級クラス）」。

ランニングを通して仲間と出会い、一緒に走ってコミュニケーションを深め、より楽しく走るために協力し、目標を設定して挑戦しませんか？その経験が、これから楽しく走り続けるためのスタートに！

★日時・会場・内容 小郡市陸上競技場 各回90分（全5回）※各回参加不可 ※雨天決行

	日時	サブテーマ	内容（予定）
第1回	11月3日（土・祝） 9：00～10：30	仲間との出会い！ （走る準備と走った後）	・コミュニケーションエクササイズ ・フォームの確認 ・ランニング&ウォーキング
第2回	11月18日（日） 14：00～15：30	走ってみよう！ （自分の力を知り、顔晴ろう！）	・ストレッチ ・ランニング&ウォーキング
第3回	11月23日（金・祝） 9：00～10：30	より楽しく走るには！ （仲間と協力、走快気分！）	・体幹トレーニング ・ランニング（目標40分）
第4回	12月9日（日） 9：00～10：30	目標を定めよう！ （大会にエントリー？それとも…）	・トレーニング ・タイムトライアル（2km）
第5回	12月16日（日） 14：00～15：30	楽しく走り続けよう！ （教室後も自分らしく走ろう！）	・トレーニング ・ランニング（目標50分）

※全5回を通して、心拍数の計測、ウォームアップ、クールダウンは実施します。さらにシューズやウェア選びなどのアドバイスも内容に含まれています。なお、天候や参加者の皆様の体調などにより内容を変更することがあります

※10kmを走る体力づくりを目指します

★対象 ランニング初心者で18歳以上の健康な方（高校生不可）

ランニング教室を通して、コミュニケーションの輪を広げたい方

ランニングを初めて間もない方やこれからランニングを始めようと思っている方

★指導 小鴨由水さん（バルセロナオリンピック女子マラソン日本代表）

★定員 30名

★参加料 3,000円（全5回分）※参加料は第1回目の教室の受付時にお支払いください。

★参加申込 ①住所②氏名（フリガナ）③年齢④性別⑤電話番号を申込用紙（別紙）に記入の上、事務所窓口まで持参またはFAX、Eメールで申し込みください。なおFAX、Eメール送信後は、電話にて送信の確認をしてください。電話での申し込みも受け付けます。

※申込用紙は本協会HPからダウンロードできます。

★申込締切 10月19日（金）午後5時まで

※応募者多数の場合は抽選となります。結果は10月24日（水）ごろに郵送予定です。

★主催 （一社）小郡市スポーツ協会 小郡市 小郡市教育委員会

問合せ・申込み先

一般社団法人小郡市スポーツ協会 事務局

〒838-0115 福岡県小郡市大保427番地1（小郡市野球場内）

TEL（0942）80-5970/FAX（0942）80-5967

Eメール：sports@ogori-taikyo.org