

～ Let's enter the tournament (大会にエントリーしよう) ～

バルセロナオリンピック女子マラソン日本代表

小嶋由水さんのランニング教室 (中級クラス)

“大会に初エントリーしてみたい” “もう一度大会にエントリーしたい” ランナーの皆さんに参加していただきたいのが、この「ランニング教室 (中級クラス)」。

もちろん日頃からランニングを楽しんでいるランナーの方により正しい知識を身につけ、より高い目標を定める機会になることを目指しています。また、10kmからハーフマラソン、ハーフマラソンからフルマラソンへとレベルアップを望む方々にも必見の教室です。

★日時・会場・内容 小郡市陸上競技場 各回90分 (全3回) ※各回だけの参加可 ※雨天決行

	日時	内容 (予定)	
第1回	11月3日 (土・祝) 11:00~12:30	・ランニングドリル ・トレーニング ・フォームの確認 ・ランニング	今回は、申込時にアンケートでみなさんから教えてもらいたいことをお聞きし、その中からいくつかピックアップして、小嶋さんからレクチャーしていただく予定です。
第2回	11月23日 (金・祝) 11:00~12:30	・ランニングドリル② ・トレーニング ・ランニング ・インターバル走	
第3回	12月9日 (日) 11:00~12:30	・ランニングドリル③ ・ランニング ・ロングラン	

※全3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。さらにレース前の食事方法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。

★対象 18歳以上の健康な方 (高校生不可)

※10キロ走を完走でき、ハーフマラソン、フルマラソン大会にエントリーしたいランナーの方

★指導 小嶋由水さん (バルセロナオリンピック女子マラソン日本代表)

★定員 20名

★参加料 4,000円 (全3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。

※各回だけに参加される方は、参加される教室の受付時にお支払いください。

なお金額は1,500円になります。ただし、基本的には全3回を通して参加される方が優先されます。

★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⑥走歴⑦教えてもらいたいポイントを申込用紙に記入の上、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