

with コロナ。楽しくはじめる！ つづける！

# 小鴨由水さんのランニング教室(初級/中級)

【教室内容】 全5回

※雨天決行

▲初級、中級とも全5回での教室となりますが、新型コロナウイルス感染症の感染状況により、中止する場合や全5回の実施が難しい場合もあります。その際は、内容の一部変更もありますのでご了承ください

		初 級	中 級
対 象		ランニングを始めたい人、始めて間もない 18歳以上の人(高校生不可)	日常的(1年以上)にランニングをしている人、レベルアップを目指す18歳以上の人(高校生不可)
定 員		20人(最少催行10人)	20人(最少催行10人)
参加料		1回1,000円×5回	1回1,500円×5回
スケジュール		9:00~10:00(60分)	10:30~12:00(90分)
第1回	11/14(日)	★ランニングの基礎を身につけて 走れるようになることを目指します ・ランニングを始める準備 ・ランニング&ウォーキング ・ランニングエクササイズ ・ランニング&ウォーキング ・自分でできる練習方法 ・フォーム、呼吸法など基本	・基本の確認(心拍数、呼吸法など) ・ランニングドリル ・ランニング
第2回	11/23(祝)		・フォームについて ・ランニングドリル ・ランニング
第3回	12/4(土)		・インターバル走 ・ランニングドリル ・ランニング
第4回	12/19(日)		・練習メニューの組み方 ・ランニングドリル・ランニング
第5回	12/26(日)		・ロングラン ・ランニングドリル・ランニング

2022/2/13(日)  
教室参加者を対象に  
「コロナ禍でも楽しく走る♪」  
を目的にミニ大会を計画中!  
ゲストはもちろん  
小鴨由水さん♪  
(詳細は教室内で発表)

【会 場】 小郡市陸上競技場

【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)

【その他】 ・裏面「新型コロナウイルス感染症感染拡大防止について」を必ずご確認ください

・参加料は、毎回受付時にお支払いください。

・定員に達した場合はホームページ等に掲載します。

【申込方法】 ①イベント申込サイト「イー・モシコム」より

②電話・FAX・メールでの申込み

※必要事項：申込クラス、住所、氏名、年齢、電話番号、

走歴、大会参加時のタイム等

【申込締切】 11月7日(日)午後5時まで

【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(小郡市体育館) ※R3.4に事務局移転しました!

TEL(0942)80-5970/FAX(0942)80-5967

E-mail sports@ogori-taikyo.org

★「イー・モシコム」サイト

初級

中級

★メールの方は

こちらから↓



## ランニング教室申込書

名前	年齢	歳	男 ・ 女
住所	電話		
メール			
申込み	初級クラス / 中級クラス		
走歴	なし ・ 半年未満 ・ 1年未満 ・ 2年未満 ・ 2年以上		
大会出場	なし ・ フル ・ ハーフ ・ 10km ・ 5km ・ ( )		
直近の参加大会	年	<部門>	<タイム>
大会			