

小鴨由水さんのランニング教室（初級/中級/上級）

With コロナ。楽しくはじめる！つづける！

【主催】 一般社団法人小郡市スポーツ協会 小郡市 小郡市教育委員会

【会場】 小郡市陸上競技場

【教室内容】 全5回（初級のみ全3回） ※雨天決行

中級・上級に
全5回参加で申込みと
小鴨さんによる
フォームチェックあり！

※動画を見ながら、客観的に
自分の走りをチェック

		中 級	上 級	🐥初級🐥	
対 象		18歳以上（高校生不可）の日常的にランニングしていて、レベルアップ、大会参加を目指す人	18歳以上（高校生不可）のランニングをしている人で具体的な目標大会、目標タイム等がある人	18歳以上（高校生不可）のはじめてランニングする人はじめたばかりの人	
定 員		20人（最少催行10人）	20人（最少催行10人）	10人（最少催行5人）	
参加料		5,000円（全5回分） ※1回1,200円で単回での参加可	7,000円（全5回分） ※1回1,500円で単回での参加可	3,000円（全3回分）	
スケジュール		9:00~10:00（60分）	10:30~12:00（90分）	13:30~14:30（60分）	
第1回	11/3（祝）	・基本の確認（心拍数、呼吸法など） ・シューズについて ・ランニング&ウォーキング	・基本の確認（心拍数、呼吸法など） ・シューズについて ・ランニング	第1回	11/3（祝）
第2回	11/23（祝）	・ランニング ・ランニングドリル	・ビルドアップ ・ランニングドリル ・ランニング	第2回	11/12（土）
第3回	12/10（土）	・フォームについて ・ランニング	・フォームについて ・インターバル走・ランニングドリル	第3回	11/23（祝）
第4回	12/18（日）	・自分でできる練習方法 ・ランニング	・練習メニューの組み方 ・ランニングドリル ・ランニング	★ウォーキングからスタート！ そもそも走り方って!? 走ると息が上がる…、長く走るには!? に答えます。 フォーム確認、呼吸法などランニングの基礎の基礎！	
第5回	12/25（日）	・ロングラン	・ロングラン ・ランニングドリル ・ランニング		

【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】・別紙「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。

- ・参加料は初回参加時にお支払いください
- ・定員に達した場合は本協会ホームページ、SNS等に掲載します。



HP

LINE

【申込方法】 スポーツ協会事務局まで、EメールもしくはFAXでの申込み。

※記入事項：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

★簡単申込フォーム↓



【申込締切】 10月31日（月）午後5時まで ※締切後、ご案内送付

【問合せ・申込先】

一般社団法人小郡市スポーツ協会 事務局
〒838-0142 福岡県小郡市大板井279番地1（小郡市体育館内）
TEL(0942)80-5970 / FAX(0942)80-5967
Eメール：sports@ogori-taikyo.org