

6月～12月 小鴨由水さんのランニング教室(初級/中級/上級)

開催要項

【趣 旨】 コロナ禍を経て運動不足を感じている方、日ごろから走っていても物足りなさを感じている方などに運動をする機会を提供する。また長期間にわたり開催することで、ランニングを習慣化し身体を動かすことによる心と身体の健康維持、スポーツの健全な普及、発展に寄与することを目的とする。

【主 催】 一般社団法人小郡市スポーツ協会

【共 催】 小郡市 小郡市教育委員会

【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)

【教室内容】 全5回(初級のみ9月スタート全3回) ※雨天決行

今年は6月～12月にかけて、月1回程度のペースで行います。
同時期に開催する「よるラン」への参加もおススメ！
より継続的に走ることが出来ますよ。
今年こそ、ランニングを習慣にしませんか？

		中 級	上 級	👉初級👉秋スタート	
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)	7,000円(全5回分)	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3回のみ11:00～12:00	
第1回	6/17(土)	・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	9/18(祝)	ランニングの基本 &ウォーキング
第2回	7/1(土)	・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	10/8(日)	ウォーキング &ランニング
第3回	9/18(祝)	・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	12/2(土)	ウォーキング &ランニング
第4回	10/8(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★ フォーム確認、呼吸法など ランニングの基礎の基礎！ 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。	
第5回	12/2(土)	・ロングラン 最終回は中級・上級 合同開催! (9:00～10:30)			
申込方法 ・ 申込締切		事務局までEメールもしくはFAXで申込み (必要事項: 申込クラス、住所、氏名、年齢、電話) <div style="display: flex; justify-content: space-around;"> <div style="text-align: center;"> <p>中級・上級 申込みフォーム→</p> <p>6月11日(日)まで</p>  </div> <div style="text-align: center;"> <p>初級 申込みフォーム→</p> <p>9月10日(日)まで</p>  </div> </div>			

【その他】 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。



【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-takyo.org