

# 『エンジョイ・ランニング教室』開催要項

## 1. 趣 旨

ランニングを楽しみたい、健康のためにランニングを始めてみたい方、マラソンを完走したい、自己記録を更新したい方まで幅広い方々を対象に、楽しく継続できるランニングの取り組み方を学び、生活習慣病や健康の増進を図ることを目的に、ランニング教室を開催する。

## 2. 開催日及び時間

平成29年11月19日(日)

受付：午前9時30分～ 開講式：午前10時～ 閉講式：午後2時30分

## 3. 会 場

山口県セミナーパーク(山口県山口市秋穂二島 1062) 別紙地図参照

○開講式・講座 体育館

○ランニング等 芝生広場、運動広場、クロカンコース

(雨天時でも開催します。雨天時については、体育館内で実施)

## 4. 主 催

(公益社団法人)日本マスターズ陸上競技連合 山口マスターズ陸上競技連盟

## 5. 協 力

山口ランニングネットワーク

## 6. 講 師

嶋原清子(マラソン ベスト記録 2時間25分10秒)

- ・2004年東京国際女子マラソン第2位・2006年 大阪国際女子マラソン第3位
- ・2007年世界選手権(大阪大会)第6位・2008年 ホノルルマラソン優勝
- ・2009年横浜国際女子マラソン優勝・2011年 大阪マラソン第2位  
などの実績を残されています。

## 7. 内 容

AM (1) ランニングをする際のポイント

(2) ランニングの効用

(3) 長続きの秘訣 など

PM (4) ストレッチング

(5) レッツ・ランニング

10:10 ~ 11:30 まで体育館  
で実技をまじえての講義を中心  
に実施

13:00 ~ 屋外で実技を中心に  
実施(グループに分かれて)

## 8. 受講料

500円(資料代、傷害保険料として)

## 9. 申込方法及び申込期限

- ・別紙申込用紙に必要事項を記入し、郵送・FAXでお申し込みください。
- ・募集人数 70名(先着順とします。) ※マスターズ会員に限らない。
- ・申込期限 11月6日(月)まで

## 10. 携行品

- ・運動靴(体育館用、屋外用) タオル等 運動するのに必要と思われるもの。

## 『エンジョイ・ランニング教室』参加申込書

ふりがな		所 属	
氏 名			○マスターズ会員の方は登録番号
住 所	〒	電 話 番 号	
生年月日	年 月 日生	備 考	施設の食堂も利用できますが、 弁当の必要な方は、数量の記入 をお願いします。(＠800円)  (            )個
年 齢	歳		

- 参加申込書に記載された個人情報、参加者の確認及び教室開催に係る諸連絡を行うほか、主催者で厳正に管理します。
- また、この教室で撮影する写真、映像等はポスター・チラシ・ホームページなどの広報物や報道資料として使用する場合があります。

**【申し込み 及び 問い合わせ先】**

公益社団法人 日本マスターズ陸上競技連合

☎ 03-5858-1126    📠 03-5858-1127

〒136-0071 東京都江東区亀戸 6-58-15 富士火災城東ビル 7F

山口マスターズ陸上競技連盟

☎ & 📠 0838-22-3875

〒758-0025 山口県萩市土原 184 齋藤忠彦方