

## 大人のための「ランニング教室(マラソントレーニング編/ビギナー向)」

これからランニングを始める方、レースに何回か参加されてそろそろフルマラソンにチャレンジしたいけど、どのようにトレーニングを進めればわからない方…

無理のない、効率的なトレーニングの進め方を理解して大会に臨んでみませんか！

**開催日時・内容:** 2016年 2月27日(土) 13:00 ~ 15:30 (受付12:30 ~ 12:50)

雨天決行。天候の状況によって実技内容を変更することがありますので、あらかじめご了承ください。

・講習(60分): 「マラソントレーニングの進め方(ビギナー向け)」

・実技(90分): スムーズな動き作りのためのドリル

1k/6分~7分程度のペースでのランニング(60分程度)

**対象者:** フルマラソン未経験、4時間半~7時間程度での完走経験をお持ちの方



**会場:** 防府市スポーツセンター陸上競技場

〒747-0833 山口県防府市浜方94-2

TEL: 0835-25-7555

**参加資格・募集人数・参加料金・お申込み方法:**

【参加資格】18歳以上の健康な方

【募集人数】各回とも 15名(先着/定員になり次第締め切ります)

【参加料金】各回とも 1,080円/人 (スポーツ障害保険料含む)

【お申込み方法】12/4(金)~2/25(木)までに別紙申込書と参加料を添えて体育館総合受付までお持ちください。

**持ち物:**

ランニングのできるシューズ&ウェア、タオル、ドリンク、筆記用具

**講師:**

草山 次郎(スポーツプログラマー)

**お問い合わせ事務局:**

事務局: 防府市スポーツセンター体育館

住所: 山口県防府市浜方174-1

TEL: 0835-27-2000

**主催:**

主催: アシックス・ピークルーエッセ・日本水泳振興会共同体

【大人のための「ランニング教室」開催予告】

・2016年3月26日(土)13:00~15:30「マラソントレーニング編/中・上級者向け」

受付NO. ( )

### 注意事項

参加者は、あらかじめ医師の健康診断を受けるなど、各自の責任において健康管理に十分注意してください。

また当日は、体調に十分注意し、万一体調不良の場合は参加をとりやめてください。

教室開催中に体調に異常が感じられたときは、速やかにスタッフに連絡し、中止してください。またスタッフが続行不能と判断したときは、中止させることがありますので、その指示に従ってください。

主催者は、傷病や紛失、その他の事故に際し、応急処置を除いて一切の責任を負いません。またスポーツ障害保険の範囲内での対応となります。あらかじめご了承ください。

悪天候・災害・事件などによる中止を除いて、参加申込後の参加料の返金はいたしません。

悪天候・災害・事件などにより中止の場合の参加料返金の有無やその額などについては、その都度主催者が判断し決定します。

### 個人情報の取扱いについて

お預かりした個人情報は、本イベント運営および諸連絡のみに使用いたします。但し、イベント参加中の映像・写真・記事・記録などの、テレビ、新聞、雑誌、インターネットなどへの掲載権は主催者に属します。

当該個人情報は防府市スポーツセンター 施設長にて適切に管理いたします。原則として第三者に提供すること、および業務委託することはありません。

開示・訂正・利用停止及び削除に関するご請求は、防府市スポーツセンター施設長（0835-27-2000）までご連絡ください。ご本人であることを確認した上、防府市の承認の上対応させていただきます。

上記を同意し、右側申込書記入欄すべてにご記入のうえ、お申し込みください。

平成 年 月 日

## 領 収 証

¥1,080

### 防府市スポーツセンター

アシックス・ピークルーエッセ・日本水泳振興会共同体

但し、防府市スポーツセンター自主事業イベント  
(大人のためのランニング教室)参加費として

この領収証は主催者都合での開催中止による返金の際に必要ですので大切に保管してください。

## 大人のための「ランニング教室 (2月27日/トレーニング編)」申込書

左記の注意事項、個人情報の取り扱いに同意したうえで申し込みます。

平成 年 月 日

フリガナ 参加者氏名	( 才 / 男・女 )
連絡先(緊急時)	- -

以下の質問にお答えください！

このイベントを何でお知りになりましたか？：

このチラシ 館内ポスター ホームページ 他( )

ランニング歴： なし 1年未満 1～3年 3～5年 5年以上

レース参加経験&2年以内の記録：

なし ・ 5k( 分 秒) ・ 10k( 分 秒)

ハーフ( 時間 分 秒) ・ フル( 時間 分 秒)

ウルトラ( k/ 時間 分 秒)

他( )