

かすみがうらマラソンエントリー権付

# かすみがうらマラソン 完走教室

フルマラソン完走への近道は、ただ走ることだけではありません。  
効果的なトレーニングや日頃のちょっとした心がけの積み重ねが大切です。  
マラソンの完走を目標とする方を対象に、10マイル、42.195キロを走りきるための  
効果的なトレーニングなど、完走するための科学を講義や実技を通して指導します。

**募集人員:50名程度**

目標タイムが、フルマラソン4~5時間、10マイル1時間半程度の方

**参加料:¥4,000(テキスト代、保険料含む)**

※当教室の受講経験者は、3,000円(2~4回目は実技のみ参加となります)

\*かすみがうらマラソンのエントリー代は別途必要です。

**日時・場所:全5回 いずれも土曜日**

回	日時	場所	講義内容	実技内容
1	平成30年1月20日 13:30~	Jcomスタジアム会議室 川口運動公園	・走ってみよう	ジョギング (40分程度)
2	2月3日 13:30~	Jcomスタジアム会議室 川口運動公園	・トレーニングをしよう	60分間走
3	2月17日 13:30~	Jcomスタジアム会議室 川口運動公園	・ランニング障害とその予防 ・ランニングフォームについて	50分間 ビルドアップ走
4	3月3日 13:30~	ラクスマリーナ会議室 川口運動公園	・自分の走力を確認しよう ・オーバーペースとは?	5000m タイムトライアル
5	3月17日 13:30~	川口運動公園	・大会に向けたトレーニングと調整	コース試走 12~18km程度

※各回とも、3~5名のマラソン経験豊富なコーチが、レベル(5分30秒/km~7分/km程度)別に指導します。  
※内容は、変更になる場合もありますので、予めご了承ください。

**募集締切:平成29年12月15日**

主催:土浦市体育協会陸上競技部  
主管:土浦市陸上競技協会  
後援:かすみがうらマラソン実行委員会  
茨城陸上競技協会  
協力:MRC(ミズノ・ランニングクラブ)



## 応募方法

ハガキ若しくはメールに①~⑨を記載して、下の宛先まで送付してください。後日、詳細なご案内を差し上げます。

- ①住所、②氏名、③性別、④年齢、
- ⑤電話番号、⑥メールアドレス
- ⑦月間走行距離、⑧ベストタイム
- ⑨参加種目と目標タイム

郵送先

〒300-0032 土浦市湖北2-5

土浦市陸上競技協会事務局 藤原

メール

メールアドレスはこちらから→

rikujo.tsuchiura@gmail.com

