

かすみがうらマラソンエントリー権付

ランニングを継続するコツは、仲間と楽しく走ること！
そんなラン友に出会えます。

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31年1月19日 13:30~	J.COMスタジアム土浦会議室 川口運動公園	・走ってみよう	ジョギング (40分程度)
2	2月2日 13:30~	J.COMスタジアム土浦会議室 川口運動公園	・トレーニングをしよう	60分間走
3	2月16日 13:30~	J.COMスタジアム土浦会議室 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2日 13:30~	J.COMスタジアム土浦会議室 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16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30年12月14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)
スーパースポーツ ゼビオドーム
つくば学園東大通り店



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2-5-11

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→

rikujou.tsuchiura@gmail.com

