

かすみがうらマラソンエントリー権付き

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 残り15名程度 (12月13日現在)

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	令和2年1月18日 13:30～	J:COM スタジアム会議室 川口運動公園	・走ってみよう ・快適なランニングのために	ジョギング (40分程度)
2	2月 1日 13:30～	川口運動公園	・トレーニングをしよう	60分間走
3	2月15日 13:30～	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	2月29日 13:30～	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14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。

※場所・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：定員になり次第

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①～⑥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

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→

rikujo.tsuchiura@gmail.com

