

受 講 者 各 位

令和 5 年 1 月 吉 日

土浦市陸上競技協会
会 長 川 又 克 美

マラソン教室のご案内

「かすみがうらマラソン完走教室」に申し込みをいただきありがとうございます。
す。

マラソン教室の日程・連絡事項については、下記のとおりとなっております。

なお、当教室をとおして「かすみがうらマラソン」のエントリーを行う方は、
次項のとおり、第 1 回受付時に別紙エントリーシートに必要事項を記載の上、
参加料を添えてお申し込みください。

記

第 1 回教室の日程等（裏面参照）

令和 5 年 1 月 2 1 日 土 曜 日

1 3 : 0 0 ~ 1 3 : 2 0 受 付 (**川口運動公園J: COM スタジアム土浦入口**)

1 3 : 3 0 ~ 1 4 : 5 0 開 講 式、講 義
(屋 外 へ 移 動)

1 5 : 0 0 ~ 1 5 : 5 0 実 技 (体 操 ・ ジ ョ ギ ン グ な ど)

ジョギングのできる服装でお越しください。

連絡事項

- ▶ マラソン教室参加料は、第 1 回教室の受付時にお預かりいたします。
- ▶ 第 1 回の教室に連絡がなく欠席の場合は、申込を取りやめたものとみなします。欠席の場合は必ず連絡してください。
- ▶ 第 1 回は、雨天時でも開催します。第 2 回目以降は、屋外での実技指導ができない天候時には実技を中止とし講義のみ行います。全 5 回に満たない際にも参加料の返金はできませんのでご了承ください。
- ▶ 実技のみ参加の方も第 1 回目に受付を行い、講義からご参加ください。第 2 回目以降は次項実技の開始予定時間までにお越しください。

連絡先 マラソン教室事務局 藤原 Tel.090-2550-3350

メール rikujo.tsuchiura@gmail.com

※ホームページは、「土浦市民活動情報サイトこらぼの」に「土浦市陸上競技協会」で登録しています。

キーワード「こらぼの」「土浦市陸上」で検索。

QRコードはこちら→



日時・場所 : 全 5 回 いずれも土曜日

回	日 時	講義内容	実技内容
1	1月21日	13:30~ (川口運動公園J: COM スタジアム土浦会議室) ・走ってみよう ・快適なランニング生活のために	ジョギング (40分程度)
2	2月 4日	13:30~ (川口運動公園J: COM スタジアム土浦会議室) ・トレーニングをしよう	14:30~ 60分間走
3	2月18日	13:30~ (川口運動公園J: COM スタジアム土浦会議室) ・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	14:30~ 50分間 ビルドアップ走
4	3月 4日	13:30~ (川口運動公園J: COM スタジアム土浦会議室) ・自分の走力を確認しよう ・オーバーペースとは?	14:30~ 5000m タイムトライアル
5	3月18日	13:30~ (川口運動公園) ・大会に向けたトレーニングと調整	13:30~ 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。

かすみがうらマラソンのエントリー権について

当教室をとおして「かすみがうらマラソン」にエントリーする場合は、エントリーシートに下表の参加料を添えて、第1回教室時にお持ちください。

	Tシャツ無し	Tシャツ付き
1. フルマラソン	10,000円	13,500円
2. 10マイル	7,500円	10,500円
3. 5km	5,000円	8,500円

※当教室は対象者をフルマラソン及び10マイルの完走を目指す方としております。5kmをエントリーする場合は、練習メニューが合致しないと思われるが、ご了承ください。

※参加料の入金後に地震・風水害・豪雨・降雪・強風・事件・疫病等、主催者の責に寄らない事由で大会が中止となる場合の返金は大会申込規約のとおりです。