

**荒木久美**の  
(元マラソン女子日本代表)

【 マラソンをもっと楽しもう! 】

# マラソンチャレンジ教室

マラソン女子日本代表としてオリンピック、世界陸上、アジア大会に出場した荒木久美さんによる、マラソンの練習方法等“走る”秘訣を知りランニングをより楽しむための市民ランナー向けの教室です。

No.	日 程	時 間	内 容(例)	会 場
1	11月	10日(土)	<ul style="list-style-type: none"> <li>ランニングの注意点フォーム</li> <li>走るコツ</li> <li>ペースをつかむ</li> <li>レース後半戦に向けて</li> <li>本番に向けた調整&amp;心構え</li> </ul> ※内容は変更になる場合があります。	<ul style="list-style-type: none"> <li>・始良市総合運動公園</li> <li>・加治木運動場他</li> </ul>
2		24日(土)		
3	12月	8日(土)		
4		22日(土)		
5	1月	12日(土)		
6		26日(土)		
7	2月	9日(土)		
8		23日(土)		

【事業名】マラソンチャレンジ教室

【目的】マラソンの練習方法や取り組み方など“走る”秘訣を知ること、マラソンへの不安や悩みを解消し、ランニングへの意欲を向上させるとともに走る楽しさを感じながら各自の目標達成を目指し、市内のマラソン愛好家の交流を図る事を目的とする。

【主催】NPO法人始良スポーツクラブ

【協賛】SPORTS AUTHORITY

【指導者】荒木久美さん(元マラソン女子日本代表)

【開催期間】平成30年11月～平成31年2月の期間 計8回開催

【会場】始良市総合運動公園、加治木運動場他

【内容】マラソンに関する内容

【参加対象】18歳以上(高校生を除く)の市民ランナー

【定員】20名 ※応募者多数の場合は事務局にて抽選。

【参加費】16,000円(全8回保険料含む)

【申込方法】下部申込書に必要事項をご記入のうえFAXで申し込むか、申込書内容をメールにてお申し込みください。FAX:73-8478 mail:asc2002@npo-asc.net

【申込締切】平成30年10月22日(月)

【備考】少雨決行。走れる服装で雨対策の準備をしてご参加ください。



## マラソンチャレンジ教室 参加申込書

名前	性別	年齢	ランニング歴	年
ふりがな)			フルマラソン参加回数	回
			目標タイム	時間
住所		連絡先		
〒				

【申込・問合せ先】NPO 法人始良スポーツクラブ 電話:73-8477 FAX:73-8478  
Mail:asc2002@npo-asc.net