

# 平成22年度『山西哲郎の自然流ランニングへの誘い』 自然流ランニング教室 in 東京

企画・運営:「ランニングの世界」友の会

ホノルルマラソンや東京マラソンでフィニッシュラインの感動を味わったあなた。走る楽しさ、充実感と共に、苦しさやマラソンの難しさも併せて感じたことでしょう。「よし、この次は！」と次のステップへと新しい目標が生まれた方も大勢いると思います。そんなあなたのために「ランニングの世界」友の会ではランニング教室を通年で開催することにしました。季節を感じながらのランニングを楽しみながら、ステップアップのためのトレーニングをしてみませんか？あなたのランニング生活を充実させるために、是非ご参加下さい。

## ■自然流ランニング教室 in 東京(12回シリーズ)

### 【開催日および内容】

Aコース:ビギナーや初マラソンを目指す人対象

Bコース:ランニングを深めたいランナー対象

### 《春のランニング・走る感覚づくり》

4月24日(土)(13:00~16:00):(A・B共)ランニングの基本

5月22日(土)(13:00~16:00):(A)走る身体づくりトレーニング、(B)ランニングフォームづくり

### 《初夏のランニング・暑さに慣れる走り方》

6月27日(日)(9:30~17:00):(A・B共)マラニックを体験(隅田川マラニック)

7月31日(土)(13:00~16:00):(A・B共)インターバルトレーニング

### 《盛夏のランニング・高地でのトレーニング》

8月21日(土)~22日(日):妙高高原合宿

### 《秋のランニング・いよいよ走り込み》

9月18日(土)(13:00~16:00):(A・B共)起伏走

10月23日(土)(13:00~16:00):(A・B共)LSD

### 《マラソンシーズンのランニング・大会に備える》

11月27日(土)(13:00~16:00):(A・B共)マラソンペースづくり

12月25日(土)(13:00~16:00):(A・B共)コンディショニングづくり

### 《冬のランニング・レースを体験する》

1月22日(土)(13:00~16:00):(A・B共)ミニレース

2月26日(土)(13:00~16:00):(A・B共)東京マラソン直前対策

### 《春のトレーニング・新たなスタートに向けた走り方》

3月26日(土):(A・B共)マラニック大会



### 【開催場所】

東京海洋大学・越中島校舎を中心に都内各所での開催を予定しています。  
決定次第、随時連絡します。

### 【参加費】

- 年会費:10,000円/年(但し、5月以降入会の場合は月割りの会費を徴集します)
- 各回参加料:1,000円/回(通年で参加できない方)
- 特別企画については追加徴収をさせていただくことがありますので、ご了承下さい。

### 【指導スタッフ】

各回とも山西哲郎(立正大学教授)、鍋倉賢治(筑波大学准教授)、田村祐司(東京海洋大学准教授)を中心に「ランニングの世界」編集委員の佐々木誠、最勝寺和久、藤本佑太、保原幸夫、西村かおる、竹中はる美、間むつみ等が指導・運営を担当します。

### 【申込方法】

添付の参加申込書に必要事項を記入の上、下記申込先宛、メール、FAX、郵送でお申込みください。参加費(年会費)はお申込みと同時に下記口座に郵便振替で振込をお願いします。

[口座番号] 00160-1-318397

[加入者名] 「ランニングの世界」友の会

各回参加の方は事前申し込みの上、当日お支払いください。

### 【申込先・問合せ先】

「ランニングの世界」友の会・事務局： 保原 幸夫 (ほばら さちお)

〒299-0111 千葉県市原市姉崎 364-14 グリーンビレッジ姉ヶ崎Ⅱ 502号

e-mail : sachio.hobara@jsie.org、FAX : 0436-62-5687、TEL : 090-4429-1554

※日程、開催場所は変更になる場合がありますので、ご了承下さい。

※各回の詳細はメール、FAX等で5日前までに別途ご案内致しますので、ご確認ください。

----- きりとり線 -----

平成22年度「山西哲郎の自然流ランニングへの誘い」

## 『自然流ランニング教室 in 東京』参加申込書

#### ◆開催・参加規約への同意

「自然流ランニング教室 in 東京」の開催・参加規約に同意し、参加を申し込みます。

◆氏名: \_\_\_\_\_ ◆フリガナ: \_\_\_\_\_

◆住所: 〒 \_\_\_\_\_

◆電話(ご連絡のとりやすい): \_\_\_\_\_ ◆FAX \_\_\_\_\_

◆e-mail: \_\_\_\_\_

◆性別 \_\_\_\_\_ ◆年齢 \_\_\_\_\_ ◆ランニング歴: \_\_\_\_\_

◆「ランニングの世界・友の会」の企画への参加経験……… ・有り ・無し

◆ご要望、ご質問 (どんなことでもかまいません)

### ＜「自然流ランニング教室 in 東京」:開催・参加規約＞

①主催者は参加者の傷病や携行品の紛失、その他事故の発生に際して、責任を負いません。②開催プログラムの一部を変更する場合もございます。③個人情報については、参加者へのサービス向上を目的とし、詳細情報の通知、関連情報の通知・案内等に利用します。各種案内を希望しない方はその旨をお申し出ください。⑤開催中の映像の掲載権は主催者に属します。