

# 花のお江戸をマラニック「走る楽しさ、走る喜び」with 山西哲郎

## <第1部 講演会 第2部マラニック>

恒例のマラニック、今回は2部構成です。

第1部はランニング伝道師山西哲郎先生の講演会。発売されたばかりの「ランニングの世界23号」から「走る楽しさ」を山西節で熱く語ります。さらに快体健歩療術院院長の佐々木誠氏の「故障を防ぐストレッチ」の実技講座も開催いたします。

第2部は浅草、銀座、両国、木場など越中島東京海洋大学を起点にマラニックを楽しみます。

\*マラニックはマラソンとピクニックを合わせた言葉です。競走ではなくランニングを楽しむ大会です

●大会名 春の東京マラニックWITH山西哲郎 「走る楽しさ、走る喜び」

●開催日 平成30年4月8日(日)

\*荒天時は、講演・情報交換会等に変更させていただく場合もあります。中止の場合、参加賞は送付させていただき参加費は払い戻しいたしません

\*開催情報は当日午前6時に「ランニングの世界」ホームページでお知らせいたします

●主催 ランニングの世界・友の会(山西哲郎主宰) \*ホームページ <http://runworld.club/>

●集合場所 東京海洋大学越中島キャンパス マリンカフェ  
〒135-8533 東京都江東区越中島 2-1-6 JR京葉線  
各駅停車 越中島駅下車、徒歩2分

\*清澄通り沿いの「正門」からお入りください。\*荷物預かり、男女更衣室(シャワールーム)完備

●募集締切 平成30年3月31日(土)(先着順100名)

●エントリー ランネット(e-moshicom)で受付

●参加通知 4月5日(木)までにメールにて通知

●大会事務局 ランニングの世界友の会 イベント担当:八塚英嗣

●問い合わせメールアドレス [spkw7bm9@yahoo.co.jp](mailto:spkw7bm9@yahoo.co.jp)

●種目 講演会とマラニック

●コース

距離	超ゆるゆる(10キロ未満)・ゆるゆる(約10キロ)・そこそこ(約15キロ)・満喫(約20キロ以上)
場所	浅草・お台場・銀座・深川・木場・晴海・築地・両国・その他

●実施方法 お立ち寄りポイント、走力距離別のコースをご提案します。ご希望のグループにご参加ください。東京海洋大(越中島校舎)をスタートして、グループごとに10名ほどでマラニックを楽しんで頂きます。

●参加資格 マラニックを楽しむ方 ※ファミリー参加も歓迎です。

### タイムスケジュール

8:30~9:30 受け付け 着替え 準備

9:30~10:15 山西哲郎先生 講演 \*走ることのできる服装で講演会は聴講ください

「楽しく走るいろいろ」

10:15~10:30 グループ コース打合せ

10:30~11:15 佐々木誠氏 講義  
「故障を防ぐストレッチ」

11:15~15:30 東京界隈マラニック

15:30~16:20 振り返り談義 \*着替えをすませて振り返り談義にご参加ください

16:30 プログラム終了

●懇親会(任意参加、別途料金 2,000 円)16:30~18:30

●参加料金 \*3,000円(参加賞・資料・通信費・保険など)

<参加賞> ランニングの世界23号;ランニング友の会発行の雑誌、ランニングお役立ち情報満載です  
(小学生以下無料)

※飲食代は各自負担となります。

●申込み こちらの e-moshicom からお申し込みください。

<https://moshicom.com/13902/>

●PC環境をお使いにならない方には事務局が別途対応します。

八塚までメールでご連絡ください。

### ◆開催・参加規約への同意

下記の開催・参加規約に同意し、参加を申し込みます。

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・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。④やむをえない理由によるプログラムの変更や開催途中の打ち切りの際も参加費用は払い戻しいたしません。⑤開催中の映像の掲載権は主催者に属します。