

2025年ラン&ウォークの会7月 神宮外苑夕涼みマラニック&ランニング

参加案内

・神宮の森ウォーキング ・トラックでのスピード練習の2コースからお選びください

- 開催日 2025年7月27日(日)
* 荒天等で中止の場合、前日20時までにメールでお知らせします
- 集合場所 東京体育館陸上競技場 入口ロビー
JR 千駄ヶ谷駅改札から徒歩3分
- 集合時間 ・ウォーキンググループ 16:15
・ランニンググループ 16:45
集合後、更衣室、ロッカー（使用料は参加費に含まれます）にご案内します
・着替えなど荷物はロッカーに預けます（シャワー使用可能です）
* 貴重品はご自身で管理してください

<タイムスケジュール>

・ウォーキングコース 集合受付 16:15
16:30~16:45 着替えと荷物預け
16:45~18:00 東京体育館~国立競技場~神宮球場~銀杏並木~青山一丁目~迎賓館~信濃町
~絵画館前~東京体育館(約5kmの夕涼みウォーク)

・ランニングコース 集合受付 16:45
17:00~17:15 着替えと荷物預け
17:15~18:15 トラックでスピード練習体験
メニューはウサギランニングクラブスタッフがアドバイスします
普段できないスピード練習を経験できます
走力に応じたペースを設定します

ウサギランニングクラブ

月2回火曜日の夜、東京体育館を中心にランニングの練習をしています。その他、自主練も実施しています。
練習の基本は、元オリンピックランナーの宇佐美彰朗先生が、新宿スポーツ会館で開催していた「宇佐美ランニング 80JC」
のメニューと、ほぼ同じ内容を再現しています。2012年9月スポーツ会館の閉鎖により「宇佐美ランニング教室」も終了と
なりましたが、門下生である私達の手で自主練習を開始しました。1人で行う日常の練習では、なかなか体験できない
貴重な練習で、走力アップにとっても効果的な内容となっています。一緒に走りましょう。

●参加費 1,000円(保険、サポート代ほか) *当日受付でお支払い下さい
*体育館陸上競技場入場料200円 含みます

●持ち物 ウォーキング :歩くことができるスタイル
帽子、ポーチ、小銭 *デニム不可です

ランニングコース :走ることができるスタイル
*両コースとも飲み物(500ml)は用意します

●定員 15名

●お願い ・体調不良の場合は無理せずに参加を中止してください
・ゴミは各自お持ち帰り下さい
・ご自身のペースでお楽しみください

●問い合わせ/申込み

ランニングの世界・友の会

八塚英嗣 spkw7bm9@yahoo.co.jp 携帯 080-5484-9819

下記内容をメールに添えて申込み下さい

- ・お名前 ・メールアドレス ・ご住所 ・携帯電話番号 ・緊急連絡先電話番号
- ・生年月日(傷害保険で使用します) ・希望コース(ランニングまたはウォーキング)
- *締切り 2024年7月19日(土)
- ・開催約1週間前にプログラム詳細をお送りします

<開催・参加規約への同意>お申し込みは下記にご同意いただいたうえでお願いいたします。

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は、参加費用の一部または全額を払い戻しできない場合もございます。⑤開催中の映像の掲載権は主催者に属します。

