ラン＆ウォークの会　１１月講座　参加案内

テーマ　　大会ランニング　レベルアッププラン

～完走、自己ベスト更新のためのトレーニング計画とコンディション作り

- 講　　師　　小林　均先生
- 会　　場　　亀戸スポーツセンター　会議室東京都江東区亀戸 8-22-1
  ・更衣室、シャワー、ロッカー完備
  https://www.koto-hsc.or.jp/sports_center3/traffic/
  ・東武亀戸線　「亀戸水神」　徒歩　3 分
  ・JR 総武線　「亀戸駅」　徒歩 15 分
  ・都営バス　亀 26　錦 25　錦 27　「亀戸 7 丁目」　徒歩 6 分
- 期　　日　　11 月 30 日（日）
- 受 付 開 始　　9：30
- 開　　講　　10：00　　*終了　　14:30
- 受　講　料　　2,000 円（当日受付でお支払い下さい）

＜スケジュール＞ 10:00-10:15　オリエンテーション
10:15-11:15　講義　トレーニング計画とコンディション
11:15-12:15　座談会 「大会を走る、私の場合は、、、、」
大会をもっと楽しむためのノウハウが満載の時間を共有しましょう
担当　　小林　均先生

・ランニンググループ実技 亀戸中央公園

12:15-13：00　休憩　軽食　＊各自ご持参ください
（移動）荷物はロッカーで保管
13:00-14:30　強化ポイント練習の個別アドバイス
＊雨天の場合実技は室内で行います

・実技中、ロッカー、更衣室、シャワー使用できます
研修室は施錠しますので荷物を研修室に置くこともできますが貴重品はご自身で管理して下さい
・持ち物：走れる服装、飲み物、健康保険証　筆記用具　その他

プロフィール

1956 年生まれ、埼玉県出身。立正大学非常勤講師 NPO 法人ベアリスランニングクラブ事務局長。

群馬大学で山西哲朗氏より指導を受ける。埼玉県高校保健体育教諭として 31 年間勤務。その間陸上競技部の顧問として高校生の指導にあたる。退職後、ブライトン大学大学院（イギリス）に留学。専攻はスポーツ社会学。

＜ウォーキンググループ～亀戸周辺マラニック＞

・時間：12:30～15:00・講義終了後、着替え等準備してスタートします

・食事は途中で、、、おいしいパン屋さん、総菜屋さんなどあります

亀戸天神、旧安田庭園、大横川親水公園、東京スカイツリー、猿江恩賞公園など

コースは当日ご説明します。スタッフがご案内します。・ロッカー、更衣室、シャワー使用できます

研修室は施錠しますので荷物を研修室に置くこともできますが貴重品はご自身で管理して下さい

＊食事代は各自ご負担下さい

・マラニックのみの参加も可能です　（参加費 200 円）

申込み締切り　１１月２１日(金)

＜開催･参加規約への同意＞お申し込みは下記にご同意のうえお願いいたします

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。

＜申込み・お問合せ＞お名前　ご住所　電話番号

・参加する実技　①ラン　②ウォーク(講座から参加)　③ウォーク(マラニックのみ)を明記し

メール　spkw7bm9@yahoo.co.jp　　ラン＆ウォークの会　八塚英嗣　まで