



奈良マラソンランニングクリニック 6月から開講！

主催 奈良マラソン実行委員会 平城宮跡管理センター

奈良マラソンではエントリーに合わせて、「正しいトレーニングの方法を知りたい」というランニング初心者・中級者の皆さんを対象に、6月から11月まで計6回、ランニングクリニックを開講します。

現在、第5回クリニックの参加者募集を開始しています

第5回テーマは「ペースを覚えようⅠ」

10・11月は
ならでんフィールド
で開催！！

【開催日】平成30年10月29日(月)18:30~20:30(18:00~ 受付・着替え)

【会場】ならでんフィールド(奈良市鴻ノ池陸上競技場)

受付.....ならでんフィールド内 ロビー

実技.....ならでんフィールド内

【内容】18:00~ 受付開始、着替え

18:30~ 座学①..未定

座学②..マラソンと心拍数

実技.....心拍数からペースチェック

20:30 終了

【その他】雨天等で内容を変更する場合がございます。



講師 佐藤光子

(ランニング学会副会長、大阪教育大学非常勤講師)

〈募集要項〉

【対象】18歳以上(高校生除く) ※奈良マラソンにエントリーされない方でもお申込みいただけます。

【募集人数】先着120人 要事前申込

【参加料】1,500円(税込) 資料代、保険料を含みます。

当日、会場でお支払いください。

※貴重品は施設内のコインロッカー(有料:50円)をご利用ください。

※シャワー室のご利用はできません。

【申込方法】下記専用申込フォームかFAXのいずれかで、氏名・住所・年齢・性別・携帯番号(お持ちでなければご自宅番号)・ランニング履歴(マラソン大会の参加有無、参加の場合はフル、ハーフ、10^{キロ}など)をのりなくご記入の上、「ランニングクリニック係」までお申し込みください。

後日、参加証をお送りいたします。

【募集期間】定員に達し次第締め切ります。

【その他】第6回の募集については大会ホームページで随時発表していきます。

【お申し込み先】奈良マラソン実行委員会事務局 ランニングクリニック係(担当:平瀬)

申込専用フォーム⇒ <http://www.nara-marathon.jp/runcli.html>

FAX 0742-81-8756

【問い合わせ先】E-mail event@nara-marathon.jp (お問い合わせはメールでお願いいたします)

◇クリニック年間スケジュール

10・11月は会場と
曜日が変わります

8・9月は講師が前田
和良先生になります

開催日	テーマ	募集期間	会場	講師
6月30日(土) 16:00-18:30	第1回 走るからだづくりⅠ	終了しました	平城宮跡歴史公園	佐藤光子先生
7月28日(土) 16:00-18:30	第2回 走るからだづくりⅡ	終了しました	平城宮跡歴史公園	佐藤光子先生
8月18日(土) 16:00-18:30	第3回 長く走ろうⅠ	終了しました	平城宮跡歴史公園	前田和良先生
9月29日(土) 16:00-18:30	第4回 長く走ろうⅡ	終了しました	平城宮跡歴史公園	前田和良先生
10月29日(月) 18:30-20:30	第5回 ペースを覚えようⅠ	募集中!	ならでんフィールド	佐藤光子先生
11月19日(月) 18:30-20:30	第6回 ペースを覚えようⅡ	10月下旬、大会HPで案内します	ならでんフィールド	佐藤光子先生

■ 会場について

ならでんフィールド(鴻ノ池陸上競技場)

奈良市法蓮佐保山4丁目5-1(近鉄奈良駅から徒歩20分、JR奈良駅から徒歩30分)

