

松江総合運動公園

マラソン

MARATHON

スキルアップ

SKILL UP

練習会



2019

平成31年3月17日に**第40回まつえレディースハーフマラソン**が開催されます。
この大会に向けて、専門講師のもとマラソンのスキルアップを図りませんか!?大会に参加してみたいけど、初めてで不安な方!もっとタイムを更新したいという方!!大会には出ないけど、もっとジョギングを知りたい方!!!たくさんのご参加お待ちしております。
友人、チームメート、家族と一緒に感動の**ゴール**を目指しましょう!!

<開催日>: 平成**31**年**2**月**9**日~**3**月**9**日 計**5**回

<開催時間>: 毎週**土曜日 17:00**~1時間程度(予備日:3月3日(日))

<集合場所>: 松江総合運動公園 松江市営陸上競技場

<開催場所>: 松江総合運動公園 松江市営陸上競技場トラック内

<内 容>: **裏面詳細あり**

<雨天時>: 松江市営陸上競技場内 雨天練習場

<対 象>: どなたでも参加可能です。

<参加費用>: 一般 **2,500円** 高校生・中学生 **2,000円** 小学生以下 **1,500円**

※1日のみの参加希望の方は、参加希望の日をお伝え下さい。

1回につき、一般:700円、高校生・中学生:500円、小学生以下:400円

<保 険 料>: **1人800円**(参加費用とは別途です)(財)スポーツ安全協会

<定 員>: 一般(中学生以上)**20名**、小学生**20名**にない次第締め切らせていただきます。

<講 師>: 松江市陸上競技協会より派遣(日本陸連公認ジョギング指導員他)

<申込期限>: **平成31年2月6日(水)17時まで**

<申込方法>: お電話またはFAX でお願ひします。

<主 催>: 松江総合運動公園 指定管理者 株式会社MIしまね

<後 援>: 松江市、松江市教育委員会

松江市陸上競技協会

**ちびっこマラソンに
参加される方も大歓迎!!**

<お問い合わせ・お申し込み先>

松江総合運動公園 指定管理者 株式会社MIしまね

〒690-0015

松江市上乃木10丁目4番1号

TEL 0852-21-3500

FAX 0852-21-8931



プログラム内容

- ① **まずは基本から！！ランニングをもっと楽にする方法！！**
 - ・もっと楽に走るフォームを教えます。(個人差があります)
 - ・初心者の方から上級者の方まで、個人にあったトレーニング方法を専門の講師が丁寧にわかりやすく指導します！！もちろん距離別の指導もあります！
- ② **専門の方によるシューズ選びのコツを伝授！！**
 - ・数あるシューズの中から、皆さんにシューズ選びのコツを教えます。
自分にフィットするシューズを見つけてみませんか。
- ③ **最終日に距離別タイムトライアルを実施！！ 3月9日予定**
 - ・10km以上に出場の方は5km。3kmの方は3km。ちびっこマラソンの方は1kmです。

◆ 注意事項 ◆

1. 体調や健康面は自己管理をお願いします。体調の悪いときは無理に参加しないようお願いいたします。
2. ランニングができる服装、シューズでお願いします。
3. 汗をかきますので、着替えの持参をお願いします。
4. 飲料水は各自ご持参ください(冷水器はありません)。
5. マイペースを心がけ、疲れたら休息をとってください。
6. あらかじめ決定した期日に開催しますが、大会行事や天候により、会場もしくは開催日の変更がありますのでご了承ください(事前に通知します。)
7. 参加料については、お支払い後の返金はできませんのでご了承ください。
8. 本教室では傷害保険に加入いたしますが、保険の範囲以上の怪我、事故等が起きた場合、補償はできかねますのでご了承ください。



◆ 松江総合運動公園 マラソンスキルアップ練習会 2019 申込用紙 ◆

氏名(ふりがな)	住 所	電話番号	生年月日(年齢)	性別
			()	
			()	
			()	
			()	
			()	

※上記の個人情報は傷害保険加入時に使用します。記入の上、このままFAX送信してください。
 ご記入いただいた個人情報は利用目的以外には使用しません。
 練習中の写真を広報用に使用する場合がございましたらご了承ください。

松江総合運動公園 **FAX (0852) - 21 - 8931**
 メール : m-undou-park@mishimane.co.jp

