小鴨由水さんのランニング教室

※初級・中級とも、全5回参加でお申込みの人には

小鴨さんよりフォームについての個別アドバイス付き！

はじめてのランニング！

レベルアップしよう！

（初級６０分×５回）

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|  | 開催日 | 内　容（予定） |
| 第１回 | 11/2 | ・ランニングを始める準備  （ストレッチ・心拍数・シューズ選びなど）  ・ランニング＆ウォーキング |
| 第２回 | 11/16 | ・ランニングエクササイズ  ・ランニング＆ウォーキング  ・自分でできる練習方法  ・フォーム、呼吸法などランニングの基本  ※フォームについて個別アドバイスあり |
| 第３回 | 11/30 |
| 第４回 | 12/14 |
| 第５回 | 12/21 |
| ●**時　間**　9:00～10:00（60分）  ●**定　員**　30人（最少催行15人）  ●**対　象**　ランニングをはじめようと思っている人、はじめて間もない18歳以上の人（高校生不可）  ※日常的（１年以上）にランニングをしている方や大会出場  経験者は中級クラスへ  ●**参加料**5,000円（全5回分）  ※初回のみ1,500円で体験参加可能  （引続き参加を希望する場合は差額のみで参加可） | | |

（中級９０分×５回）

ランニングの基礎からスタートする教室

★初回のみ1,500円で体験参加OK!★

日常的にランニングしている人、大会出場を目指す人などレベルアップのための教室

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|  | 開催日 | 内　容（予定） |
| 第１回 | 11/2 | ・心拍数と呼吸法など基本の確認  ・ランニングドリル　・ランニング |
| 第２回 | 11/16 | ・ランニングドリル　・ランニング  ・フォームについて（※個別アドバイス） |
| 第３回 | 11/30 | ・ランニングドリル　・ランニング  ・インターバル走 |
| 第４回 | 12/14 | ・ランニングドリル　・ランニング  ・練習メニューの組み方 |
| 第５回 | 12/21 | ・ランニングドリル  ・ランニング  ・ロングラン（街ラン）  　行き先はお楽しみに♪ |
| ●**時　間**　10:30～12:00（90分）  ●**定　員**　20人（最少催行10人）  ●**対　象**　日常的にランニングを行っており大会出場を目指す人、数回  大会へ出場経験がありレベルアップを目指18歳以上の人（高  校生不可）  ●**参加料**7,000円（全5回分）  ※1回1,500円で各回のみの参加可能 | | |

最終回は街ラン！

（予定）

【共通事項】

●**期　　日**　11月2・16・30日、12月14・21日（すべて土曜日）※雨天決行

●**会　　場**　小郡市陸上競技場および周辺

●**指　　導**　小鴨由水さん（バルセロナオリンピック女子マラソン日本代表）

**●申込締切**　10月16日（水）午後5時

**●申込方法**　申込書を窓口（野球場内）へ持参、またはファクス・Eメールにて。（送信後、確認の電話をすること）

●**問合せ先**　（一社）小郡市スポーツ協会事務局

TEL(0942)80-5970/FAX(0942)80-5967/E-mail sports@ogori-taikyo.org

**ランニング教室申込書　　【　初級　・　中級　】**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| 名前 | 歳 | 男　・　女 |
| 住所 | 電話 | |
| メールアドレス | | |
| 申込み　　**初級**：全5回　・　初回体験　　／　　**中級**：全5回　・　第（１・２・３・４・５）回のみ参加 | | |
| 走歴　　　なし　・　ランニング（　　　）年　・　大会出場経験あり | | |
| 大会出場　（　　　　　　）ｋｍ　（　　　　　）回　　タイム（　　　　　　　　　　　　　　　　） | | |
| （　　　　　　）ｋｍ　（　　　　　）回　　タイム（　　　　　　　　　　　　　　　　） | | |