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（　　　　　　　　　　　　　　　　） |