



nara marathon 2017 Presents

# ランニングクリニックin奈良 6月から開講！

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。

今年の会場はならでんフィールド(奈良市鴻ノ池陸上競技場)です。

## 現在、第3回クリニックの参加者募集を開始しています

(今までのクリニックを受講されていない方でもご参加いただけます。  
奈良マラソンにエントリーされていない方も参加歓迎です。)

### 第3回テーマは「長く走ろう！」

【開催日】平成29年8月28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)

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)

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~ 実技・上手に給水しよう

／90分LSDに挑戦

20:30~ 終了、着替え

【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てい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、施設使用料(座学・実技会場)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出来ません。

【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<sup>k</sup>など)をもちろんご記入の上、「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4回以降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](mailto: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

開催日	テーマ	募集期間
6月26日(月) 18:30~20:30	第1回 走るからだづくりⅠ	終了しました。
7月31日(月) 18:30~20:30	第2回 走るからだづくりⅡ	終了しました。
8月28日(月) 18:30~20:30	第3回 長く走ろうⅠ	募集中！
9月25日(月) 18:30~20:30	第4回 長く走ろうⅡ	8月下旬、大会HPで案内します。
10月30日(月) 18:30~20:30	第5回 ペースを覚えようⅠ	9月下旬、大会HPで案内します。
11月27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。

## ◇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)

