



# nara marathon 2017

## ランニングクリニックin橿原 特別編

奈良マラソンでは、「正しいトレーニングの方法を知りたい」という皆さんを対象に、初心者から中上級者まで実技指導を行うランニングクリニックを開催いたします。

今回は特別編として、目標タイム別に特化した講義と実技を3人の講師によって行います。

講師は毎月開催しているクリニックでおなじみの佐藤光子さんに加え、過去の奈良マラソンで素晴らしい成績を収め前田和良さん、各大会で実績のある小川千枝さんです。

今回奈良マラソンにエントリーされている皆さん、大会前の総仕上げとして、是非ご参加ください。(エントリーされていない方でもご参加いただけます)

### 現在、参加者を募集しています

#### テーマ「目標タイムで走るために」

【開催日】平成29年10月22日(日) 9:30~12:00(9:00~ 受付・着替え)

【会場】奈良県立橿原公苑(橿原市畝傍町53)

(近鉄畝傍御陵前駅・橿原神宮前駅から徒歩5分)

【内容】9:00~ 受付開始、着替え

9:30~ ランニングクリニック開始

12:00 終了

【コース】コース①奈良マラソン目標タイム3時間59分台まで

コース② " 4時間~4時間59分台まで

コース③ " 5時間以上

担当講師 前田和良

担当講師 佐藤光子

担当講師 小川千枝

【定員】各コース先着40人 要事前申込

【その他】雨天等で内容を変更する場合がございます。

### 講師

※都合により各コースの講師が変更になりました。ご了承ください。(9月28日)



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



前田 和良  
ランニング学会認定ランニング指導者  
2012奈良マラソン3位  
自己最高記録:2:23:51  
(第67回びわ湖毎日マラソン)



小川 千枝  
全国都道府県対抗女子駅伝 区間賞  
全日本インカレ 入賞  
全日本大学女子駅伝 優勝  
元徳山大学陸上競技部コーチ

### 〈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していない方でもお申し込みいただけます。

【募集人数】各コース先着40人 要事前申込

【参加料】1,500円(税込) 保険料、施設使用料を含みます。当日、会場でお支払いください。

【申込方法】下記申込フォームかFAXのいずれかで、参加希望のコース番号(①~③)・氏名(ふりがな)・

郵便番号・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>キロ</sup>など)をもなくご記入の上、

「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】10月17日(火)まで ※定員に達し次第締め切ります。

【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)

# ◇会場について

奈良県立橿原公園(橿原市畝傍町53) 近鉄畝傍御陵前駅・橿原神宮前駅から徒歩5分

