



## 奈良マラソン 歴代入賞者に学ぶ練習会

奈良マラソン歴代入賞者3名を講師としてお迎えしての座学あり、実技ありの練習会です。パネルディスカッションでは知識を深め、実技ではしっかり追い込みます。『普段の練習だけでは物足りない・・・』、『奈良マラソンをもっと速く完走したい』、『奈良マラソン攻略のためのアドバイスが欲しいけど聞く人がいない・・・』、そんな思いをお持ちの皆様、秋空の下、天理大学のブルートラックを駆け抜けてみませんか？

- ◆開催日 令和4年10月16日(日) 13:00~16:00
- ◆会場 天理大学 体育学部 奈良県天理市田井庄町80
  - ・受付・座学・・・6号棟
  - ・実技・・・・・・陸上競技場
- ◆内容
 

12:30~13:00	受付・更衣
13:00~14:30	座学 「奈良マラソン攻略 パネルディスカッション」
14:30~16:00	実技 A) 1600m×3本+8000m B) 1200m×3本+6000m ※走力により3グループに分かれて実施予定
16:00~	終了・更衣
- ◆参加費 1,500円(税込) 資料代・保険料を含みます。当日受付にてお支払いください。
- ◆募集人数 先着100名 要事前申込
- ◆講師紹介



### 平田 治 選手

NARA-X アスリート  
奈良マラソン  
男子総合 最多優勝者(5回)  
奈良マラソン BEST 2:20:23



### 山本 芳弘 選手

中央発條所属  
奈良マラソン 2019・  
2021 男子総合優勝  
奈良マラソン 2019 2:21:22



### 大井 千鶴 選手

NARA-X アスリート  
奈良マラソン 2021  
女子総合第2位  
奈良マラソン 2021 2:46:01

◆その他

- ・雨天等で内容を変更する場合があります。
- ・貴重品の管理は各自でお願い致します。
- ・当日、熱中症の危険性が高いと判断した場合には、早めに実技を終了する場合がありますので、予めご了承ください。

＜募集要項＞	
1. 対象	18歳以上（高校生除く）。日常的にトレーニングを積んでおられる方で、実技メニューを実施可能な方。 ★参加の目安・・・フルマラソンを4時間以内で走れる方 ※奈良マラソンにエントリーされていない方でもお申しいただけます。
2. 申込方法	下記 moshicom のアドレスより申し込み。氏名・住所・年齢・性別・携帯電話番号（お持ちでなければご自宅番号）・ランニング履歴（フル・ハーフ・10kmのタイムのいずれかをご記入ください。グループ分けの資料とさせていただきます）・講師へのご質問事項（パネルディスカッションで講師から可能な限りお答えいただきます）を漏れなくご記入の上、お申しください。後日参加証をお送り致します。
3. 募集期間	令和4年9月1日（木）～10月2日（日） ※定員に達し次第締め切ります。

感染症対策のため、参加には本イベント前の「体調・行動管理チェックシート」の提出が必要です。

シート項目にチェックがあった場合には当日ご参加いただけません。シートは後日お送りします。

新型コロナウイルス感染症の感染状況や荒天等で急遽中止する場合がありますのでご了承ください。

その場合は開催前日までにHPにて発表致しますので、ご確認をお願い致します。

◆アクセス



◆お申込先 奈良マラソン実行委員会事務局 ランニングプロジェクト係（担当：中村）  
申込専用フォーム → <https://moshicom.com/h/68qoca40j2804kw8g88k4c0gg>

◆お問い合わせ先 □E-mail: [event@nara-marathon.jp](mailto:event@nara-marathon.jp) □TEL: 0742-81-8752

