

ランニングクリニック



中央体育館では今年度も講師を迎えてランニングクリニックを開催します！

ランニングに関する知識や練習方法などを学ぶチャンス！ 初心者の方でも安心してご参加いただけます。11月20日に3年ぶりに開催される神戸マラソンの出場を目指している方はもちろん、他のマラソン大会が目標の方も大歓迎です!! ぜひご参加ください!!

※日程・内容・講師は変更になる場合があります。

☆初心者対象クリニック（少なくとも30分走れる方）

	日程	実施時間	内容	集合場所	講師
①	7月16日(土)	16時30分 ～	ビギナー向け走り方入門編 (実技+練習)	正面広場	中央体育館 ランニングクラブコーチ
②	8月20日(日)	18時15分	ビギナー向け走り方実践編 (実技+練習)		
③	9月18日(日)	9時15分 ～	優しいランニングメソッド (講義+練習)	第2会議室	中山 卓也 氏
④	10月30日(日)	11時30分	楽に走る基礎作り (実技+練習)		岡本 治子 氏

☆スキルアップを目指す経験者対象クリニック（フルマラソン完走者）

	日程	実施時間	内容	集合場所	講師
⑤	9月18日(日)	13時30分 ～	上級者向け快速メソッド (講義+練習)	第2会議室	中山 卓也 氏
⑥	10月30日(日)	15時45分	楽に速く走るフォーム作り (実技+練習)		岡本 治子 氏

◆対象 中学生以上（定員を超えた場合は抽選となります）

◆定員 各回30人

◆受講料 ①②：500円/人 ③④⑤⑥1,000円/人（当日徴収します）

◆後援 神戸マラソン実行委員会事務局

♪ 講師紹介 ♪

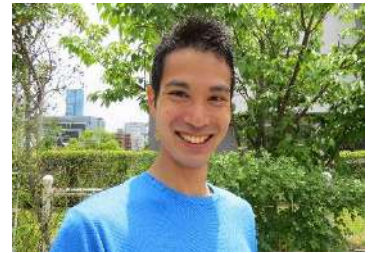
♪ 岡本 治子さんプロフィール ♪

- ☆須磨女子高校(現須磨学園高校) → (株)ノーリツ
- ☆マラソンベスト: 2 時間 27 分 01 秒 (2002 年 大阪国際女子マラソン 3 位)
- ☆2001 年日本選手権 5,000m・10,000m優勝
- ☆2001 年エドモントン世界陸上選手権 5000m・10000m 日本代表
(5,000m 予選 2 組 10 位 10,000m決勝 9 位)



♪ 中山 卓也さんプロフィール ♪

- ☆須磨学園高校→早稲田大学→(株)トーエネック
- ☆第 12 回全国都道府県対抗駅伝優勝メンバー
(4 区 区間賞・優秀選手賞受賞)
- ☆平成 19 年 全国高校総合体育大会 5000m5 位(日本人 3 位)
- ☆第 21 回 出雲全日本大学選抜駅伝競走大会 出場
(5 区 区間 7 位 チーム 4 位)
- ☆第 1 回 神戸マラソン優勝(2 時間 24 分 13 秒 ベスト記録)



注意事項等

○申し込み → 中央体育館のホームページ申込フォームから

{URL} <http://bit.ly/3HYcdA3>

{QR コード}



○申込期間 → 各日程の 1 ヶ月前 9 時~2 週間前 16 時 30 分

○練習場所 → 中央体育館正面広場・大倉山公園

○当日受付 → 開始 30 分前より集合場所にて

○館出入口は 2F 北側のみ

○館内ではマスクを必ず着用してください。運動中のマスクは任意

○体調がすぐれない時、発熱や風邪の症状がある時は参加をお控えください

○雨天決行。ただし開始 2 時間前に神戸地区へ気象警報が発令(波浪警報除く)された場合は開催を中止します。また、その他社会情勢により開催が中止になる場合があります。その場合はご登録いただきました E メールアドレスへ連絡いたします。

○中央体育館で行う行事等を広く発信するため、本行事の写真をホームページへ記載させていただく場合があります。ご理解とご協力をよろしくお願いいたします。

Expand yourself !!

より強く より逞しく より健やかに

神戸市立中央体育館

Kobe Municipal Central Gymnasium

〒650-0017 神戸市中央区楠町 4-1-1

TEL 078-341-7971 / FAX 078-341-7974



神戸市立中央体育館
LINE 公式アカウント



友だち追加で粗品プレゼント

指定管理者 (共同企画) (公財)神戸市スポーツ協会 アシックススポーツファシリティーズ(株)