

めざせ!

高知家健康パスポート
「楽しく動く」青色シール
配布対象事業



フルマラソン完走教室(2期)

フルマラソンに1歩踏み出せなかった方! 徐々にレベルアップしながら色々なトレーニング・大会前後の休息等の指導を行います。出場・完走をめざし一緒に挑戦しませんか♪

会場	高知市総合運動場(陸上競技場)他
対象	10km以上のマラソン大会経験者
期間	平成30年1月6日(土)~3月3日(土) 毎週土曜日 計8回 ※2月24日は休み
時間	9:30~11:30
定員	20名(申込多数の場合は抽選)
参加料	1人4,000円(傷害保険料を含む)
講師	健康運動指導士 山崎 竹丸氏 アシスタント 山崎 康平氏
持ち物	運動のできる服装・ランニングシューズ タオル・着替え・飲み物等

〜プログラム〜

第1回: 少しずつ距離を伸ばしてみよう
(ジョギング・動きづくり・簡単な筋トレ)

第2回: 短い距離で今の走力を確認
(12分完走・または3kmのテスト走)

第3回: インターバルトレーニング
(休憩しながら, 少し速いペースで走る)

第4回: テンポ走
(少し速いペースで続けて走る)

第5回: 坂道トレーニング
(往復3kmの筆山を使ったトレーニング)

第6回: ロング走
(マラソンに向けた走り込み練習)

第7回: タイムを計ってみよう
(5~10kmのタイムトライアル)

第8回: クロストレーニング
(走れない時の補強的トレーニング・座学)

※天候や参加者のレベルにより内容を変更することがあります

〜申込方法(いずれかの方法で応募して下さい)〜

- ① 用紙に必要事項を記入し、高知市総合体育館
又はくろしおアリーナ受付へ提出
※翌14時に1階掲示板とホームページに当選番号を掲載
- ② 往復ハガキに教室名・住所・氏名・年齢・性別・
電話番号を記入し下記住所に送付
※締切後返信ハガキにて結果をお知らせ

※ 申込締切は12月18日(月)必着



申込番号	<input type="text"/>
------	----------------------

※確認の際に必要となるので、控えておいて下さい

(公財)高知市スポーツ振興事業団
〒780-8031 高知市大原町158
「めざせ!フルマラソン完走教室(2期)」
TEL 088-833-4061

..... 切り取らずにお持ちください

..... 切り取らずにお持ちくださ

申込番号	<input type="text"/>
------	----------------------

「めざせ!フルマラソン完走教室(2期)」応募用紙

太枠内に記入してください。

ふりがな			才
氏名	(男・女)		年齢
住所			事務局記入欄 受付日(/)
電話番号			名前()