

かすみがうらマラソンエントリー権付き

ランニングを継続するコツは、仲間と楽しく走ること！  
そんなラン友に出会えます。

# かすみがうらマラソン 完走教室

フルマラソン完走への近道は、ただ走ることではありません。  
効果的なトレーニングや日頃のちょっとした心がけの積み重ねが大切です。  
マラソンの完走を目標とする方を対象に、10マイル、42.195キロを走りきるための  
効果的なトレーニングなど、完走するための科学を講義や実技を通して指導します。

**募集人員：50名程度**

目標タイムが、フルマラソン4～5時間、10マイル1時間半程度の方

**参加料：¥4,000 (テキスト代、保険料含む)**

※当教室の受講経験者は、3,000円 (2～4回目は実技のみ参加となります)

\*かすみがうらマラソンのエントリー代は別途必要です。

**日時・場所：全5回 いずれも土曜日**

回	日 時	場 所	講義内容	実技内容
1	令和5年1月21日 13:30～	J:COM スタジアム会議室 川口運動公園	・走ってみよう ・快適なランニングのために	ジョギング (40分程度)
2	2月 4日 13:30～	川口運動公園	・トレーニングをしよう	60分間走
3	2月18日 13:30～	川口運動公園	・ランニング障害とその予防 ・ランニングフォームについて	50分間 ビルドアップ走
4	3月 4日 13:30～	川口運動公園	・自分の走力を確認しよう ・オーバーペースとは？	5000m タイムトライアル
5	3月18日 13:30～	川口運動公園	・大会に向けたトレーニングと調整	コース試走 12～18km程度

※各回とも、3～5名のマラソン経験豊富なコーチが、レベル (5分30秒/km～7分/km程度) 別に指導します。

※場所・内容は、変更になる場合もありますので、予めご了承ください。

**募集締切：令和5年1月9日**

主催：土浦市スポーツ協会陸上競技部

主管：土浦市陸上競技協会

後援：かすみがうらマラソン実行委員会

茨城陸上競技協会

協力：MRC (ミズノ・ランニングクラブ)



## 応募方法

メールに①～⑦を記載して、下の宛先まで送付してください。後日、詳細なご案内を差し上げます。

- ① 住所、②氏名、③性別、④年齢、
- ⑤電話番号、⑥出場種目、
- ⑦目標タイム



メールアドレスはこちらから→

メール：[rikujo.tsuchiura@gmail.com](mailto:rikujo.tsuchiura@gmail.com)

土浦市陸上競技協会事務局 藤原宛て