

## 第2回関東ブロック「ランニングクリニック」in 検見川(東大グランド)

■主催：新日本スポーツ連盟全国ランニングセンター関東ブロック

より良いフォームで！もっと速く走りたい！大会に出て記録を伸ばしたいと思っておられる皆様！

安全で科学的なランニングの基礎を学ぶランニングクリニックに参加してみませんか？

伊豆や信州で永年の指導経験をもつ全国ランニングセンターが千葉検見川 東大総合運動場グランドで日帰りランニングクリニックを開催します。

初心者からフルマラソンを目指す方など誰でも気楽に受講できるランニングクリニックです。

今回のクリニックは、初心者などへランニングのアドバイスができる基礎知識を習得して頂く「健康ランニングアドバイザー養成講座」を設けております。アドバイザー養成講座を選択された方で修了テストに合格された方には、新日本スポーツ連盟全国ランニングセンター「健康ランニングアドバイザー」として認定させていただきます。

【期日】2016年9月4日(日) 雨天決行 受付9:00~9:15 講座9:15~15:45

【会場】千葉市検見川 東京大学検見川総合運動場 セミナー室・クロスカントリーコースにて  
住所：千葉市花見川区花園町1035 ・横須賀・総武線「新検見川」駅より徒歩では約10分

【参加資格】健康で普段からジョギングや他のスポーツをされている方(持病を持っていない方)

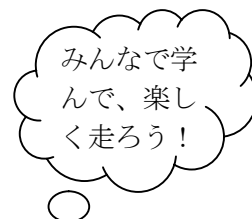
【参加費】3,800円(講習料・昼食弁当代・傷害保険料含む)

【定員】30名【申込〆切日】8月15日(月)(郵便振替、銀行振込み、定額小為替)入金 確認 必着

【受講コース】1. 初級者(走り始めて間もない方又はこれから走りたい方)  
2. レベルアップ(ハーフからフルマラソンの記録短縮を目指している方)  
3. 健康ランニングアドバイザー養成講座(コース別実技は初級者と一緒に行います)

【プログラム】1課・2課・3課は全コース共通です

講座	開始時間	講座内容
1課	9:15 (30分)	開校式(新日本スポーツ連盟・全国RCの紹介)
2課	9:45 (60分)	基本フォームとトレーニング(実技とビデオ撮り)
3課	10:45 (45分)	コース別実技
	11:30 (50分)	休憩、昼食
3課	12:20 (30分)	フォームビデオでクリニック
4課	12:50 (100分)	コース別実技指導、ストレッチの実技 (アドバイザーは別メニュー)
	14:30 (15分)	休憩
	14:45 (45分)	コース別の方はリフレッシュラン アドバイザーコースは修了テスト
	15:30	閉校式(閉校式後簡易な交流会を設けます)



【講師】・鳥井 健次氏 及び全国ランニングセンター認定指導員

【申込方法】・裏面の申込書に記入し下記 住所またはFAXでお申し込み下さい。

【参加費】・3,800円 下記の方法でお振り込み下さい。(振り込み手数料も負担願います)

- 1) 郵便振替(00120-4-538181 新日本スポーツ連盟・全国ランニングセンター)
- 2) 銀行振込(みずほ銀行 池袋支店 普通 1887375 新日本スポーツ連盟・全国ランニングセンター)

【申込・問合せ先】新日本スポーツ連盟 第2回関東ブロックランニングクリニック係

〒170-0013 東京都豊島区東池袋2-39-2 大住ビル402

TEL/03-3986-5401 FAX/03-3986-5403

もしくはTEL・FAX/046-834-5477(担当:今野)

◇健康ランニングアドバイザー受講者全員に修了証をお渡しします。

◇アドバイザー修了テスト合格者で認定を希望される方は別途2,000円必要です。(当日受け)

FAX先 03-3986-5403

新日本スポーツ連盟 関東ブロックランニングクリニック係 御中

2016. 9. 4

第2回関東ブロックランニングクリニック in 検見川 参加申込書

申込日 月 日

氏名	男・女	生年月日	年 月 日 ( 才)
住所 (〒 )	TEL		携帯
今回学びたい事や 1年以内に参加し た大会名と記録等			
参加費納入法 該当するものに○ して下さい	参加費：3800円 1) 郵便振替 2) 銀行振り込み (送金手数料も負担願います)	所属クラブ名	
		*希望コース (○囲みをしてください。) 1. 初級者 2. レベルアップ 3. 健康ランニングアドバイザー	

会場地図 : 横須賀・総武線「新検見川」駅より徒歩では約10分

