

第3回 ランニングセミナー

参加者
募集!

高知龍馬マラソン「完走」を目指すランナーはもちろん、ランニングの基本を知りたい方、今後、マラソンに挑戦してみたい方を対象に、ランニングセミナーを開催します。初心者でも安心してご参加ください。ランニングの基本を皆で楽しく学びましょう!

■日時 平成29年12月9日(土) 9:30~12:00
(9:00~受付)
※受付は陸上競技場正面玄関で行います。
更衣を済ませてお越しください。

■会場 高知県立春野総合運動公園陸上競技場
(高知市春野町芳原2485)

■対象 初心者~基本を学びたい全てのランナー
高校生を除く18歳以上の健康な方
※高知龍馬マラソン2018への参加の有無に
関係なくご参加いただけます!

■募集人員 80名(先着順)
※定員に達し次第締め切ります。

■参加料 1,000円(保険料含む)
※当日、受付時にお支払いください。

■募集締切 平成29年11月30日(木)
※ただし、定員に達し次第締め切ります。

■申込方法 申込書に必要事項をご記入のうえ、FAX・
Eメールにてお申し込みください。
※お申込後、申込受付に関する事務局から
の連絡はありません。お申し込まれた
方は、セミナーにご参加いただけますの
で、当日、会場にお越しください。ただし、
定員に達した後のお申込等でセミナーに
ご参加いただけない場合については、事
務局から連絡をさせていただきます。

■申込先及び問合せ先
高知龍馬マラソン実行委員会事務局(平日 8:30~17:15)
高知市丸ノ内1-7-52
(高知県文化生活スポーツ部スポーツ課内)
TEL: 088-823-3971 FAX: 088-823-3981
e-mail: ryomamarathon@ken.pref.kochi.lg.jp

■申込規約

参加者は、次の申込規約に同意していただくことが参加条件となります。

- (1) セミナー開催中の事故、紛失、傷病等に関し、主催者の責任を免除し、損害賠償等の請求を行いません。
- (2) セミナー開催中に傷病が発生した場合、応急手当を受けることに異議ありません。その方法、経過等について主催者の責任を問いません。
- (3) セミナー開催中の事故・傷病への補償は、大会側が加入した保険の内容の範囲内であることを了承します。
- (4) セミナー開催中の映像・写真・記事・記録等のテレビ・新聞・雑誌・インターネット等への掲載権は主催者に属します。
- (5) 主催者は個人情報の重要性を認識し、個人情報の保護に関する法律及び関連法令等を遵守し、主催者の個人情報保護方針に基づき、個人情報を取り扱います。

講師 <アシックスランニングクラブコーチ>



島田 佳久

日本体育協会 JASA公認コーチ
日本陸上競技連盟 JAAF公認コーチ
日本トライアスロン連合 JTU公認指導者
健康運動指導士

日体大荏原高校、拓殖大学では野球部に所属。その後、トライアスロンに転向。ハワイアイアンマン世界選手権4度出場。1998年より市民ランナーへのランニング指導を開始。独自のメソッドで生涯楽しめるランニングを指導している。



池田 美穂

健康運動指導士

東京マラソンやニューヨークシティマラソンなどの市民マラソンから、横浜国際女子マラソンなどの国際レースまで、多くのレースに出場。アシックス直営店や、マラソン大会関連イベントなど全国で市民ランナーへのランニング指導を行っている。また、タレントやモデルなどへのパーソナルコーチも担当。彼らを完走へ導いている。

■その他

- (1) ランニングのできるウェア、シューズを準備のうえ、ご参加ください。
- (2) 雨天決行ですが、天候によってはプログラムの内容を変更させていただく場合があります。
- (3) 雨天や荒天により、中止となる場合があります。中止となる場合は、当日7:00までに高知龍馬マラソン大会オフィシャルサイトにてご案内させていただきます。当日は、必ず大会オフィシャルサイトをご確認ください。
- (4) 当日は、寒さ・暑さ対策にもご留意ください。(防寒着、給水ドリンク、帽子など)