

ランニングセミナー参加者募集!

初めてでも大丈夫!

楽しくランニングするためのヒントをお伝えします!

高知龍馬マラソン2024

一生涯のパートナー
第一生命
Dai-ichi Life Group



金 哲彦氏(講師)

ープロフィールー

プロランニングコーチ。早稲田大学時代、箱根駅伝で活躍。現在は、マラソン・駅伝解説、講演会、ランニングクリニック等を行いながら、スポーツ振興に関わる幅広い活動をしている。
高知龍馬マラソン2024大会アドバイザー。

完走を目指したい!

カッコいいフォームを学びたい!

楽に走れる方法を知りたい!

ランニングの基本を学びたい!



※昨年の様子

佐野 英里佳氏(アシスタント)



ープロフィールー

拓殖大学時代、2018年富士山女子駅伝1区区間賞、2020年日本インカレ5000m5位を収める。

2021年に第一生命に入社し、女子陸上競技部に入部。2022年に現役引退。

現在は第一生命社員として、市民ランナーを応援する「Run with You」プロジェクトに参加し、全国でランニング教室を行っている。

◆開催日時:12月16日(土)14:00~16:00
(受付13:30~)

◆開催場所:高知市総合運動場
多目的ドーム
(高知市大原町158番地)

◆定員:200名(先着順)

◆参加料:無料

◆募集締切:令和5年11月30日(木)

※ただし、定員に達し次第、締め切ります

◆対象:初心者~基本を学びたい全てのランナー
中学生以上であれば、どなたでも参加OK

※高知龍馬マラソン2024への参加の有無に関係なくご参加いただけます

◆申込方法 裏面の申し込みフォームもしくは裏面申込書に必要事項をご記入のうえ、FAX・Eメールにおいて、お申し込みください。

◆申込先(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

主催 高知龍馬マラソン実行委員会、第一生命保険株式会社



■その他

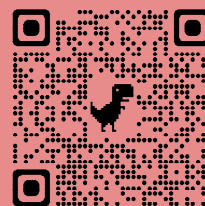
- ①ランニングのできるウェア、シューズを準備のうえ、更衣を済ませて会場にお越しください。
- ②高知市総合運動場の駐車場をご利用いただけますが、各施設で大会等が開催されていることがありますので、できるだけ乗り合わせや公共交通機関でお越しください。
- ③雨天決行ですが、天候によってはプログラムの内容を変更させていただく場合があります。
- ④荒天により警報等が出た場合には、中止となる場合があります。中止となる場合は、当日11:00までに高知龍馬マラソン大会オフィシャルサイトにてご案内いたします。当日は、必ず大会オフィシャルサイトをご確認ください。(公式サイト: <https://ryoma-marathon.jp/>)
- ⑤当日は、寒さ・暑さ対策にもご注意ください。(防寒着、給水ドリンクなど)



■イベント申込規約(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。

オンラインからの申込フォームはこちら →



金 哲彦氏 ランニングセミナー(R5.12.16 開催)
【参加申込書】

一生のパートナー

第一生命

Dai-ichi Life Group

高知龍馬マラソン2024

ふりがな			
氏名			
生年月日 ・年齢	大正・昭和・平成 年 月 日生 歳	性別	男・女・無記入
住所	〒		
連絡先 電話番号	※日中、連絡がとれる連絡先をご記入ください		
緊急連絡先 電話番号	※ご本人以外の方の連絡先をご記入ください 続柄() 氏名()		
メールアドレス			
高知龍馬マラソン2024 へのエントリーについて	<input type="checkbox"/> エントリーをしている <input type="checkbox"/> エントリーはしていない		
規約への同意	<input type="checkbox"/> 私は申込規約に同意の上、セミナーに参加します		

※申込先 FAX: 088-823-3981 e-mail ryomamarathon@ken.pref.kochi.lg.jp