

マラソンをより楽しく

ジャスマラソン攻略

マラソン教室開校

走力をつけてジャスマラソンであなたも楽しく走りませんか？

と き 9月10日(日) 9時～11時

場 所 和歌山市市民スポーツ広場
テニス場先の木立のしたに集合(旗あり)



教室内容 マラソンを楽に走る方法と教室運営内容

対 象 これからマラソンをはじめたい方、記録が出せない方、楽走するにはトレーニング方法をしりたい方 忙しい方のためのマラソン練習

目 標 4年間でフルマラソンが出来る、1年目で10Km 2年目でハーフ
その人の生活に合わせたメニューでランナーとしていきます。

教室開催 月2回 2・4日曜日練習会と毎日の個人練習のメニュー設定
各地形を生かした実践走法 走法に使う筋力作り、マッサージ
各大会への出場、合宿、野山を練習場として利用、疲れの取り方
長時間トレーニング等々、他のクラブ・海外ランナーとの交流

実 績 多くの子どもから高齢者をランナーと一緒に育ててきました。
例えば、走り方教室・ウォーキング、小学生6年でホノルルマラソン
完走など、スポーツ文化とスポーツをする楽しさを広めました。
スポーツクラブ作りをして7クラブ誕生

マラソン教室申込・お問い合わせ先 3人寄ればマラソンも楽しくなる

主 催 マラソンクラブ わかやまマラソン大学

事務局の電話 073-422-0938 090-3672-1248 林口ひでし

FAX 073-422-0938

----- 切り取り線 -----



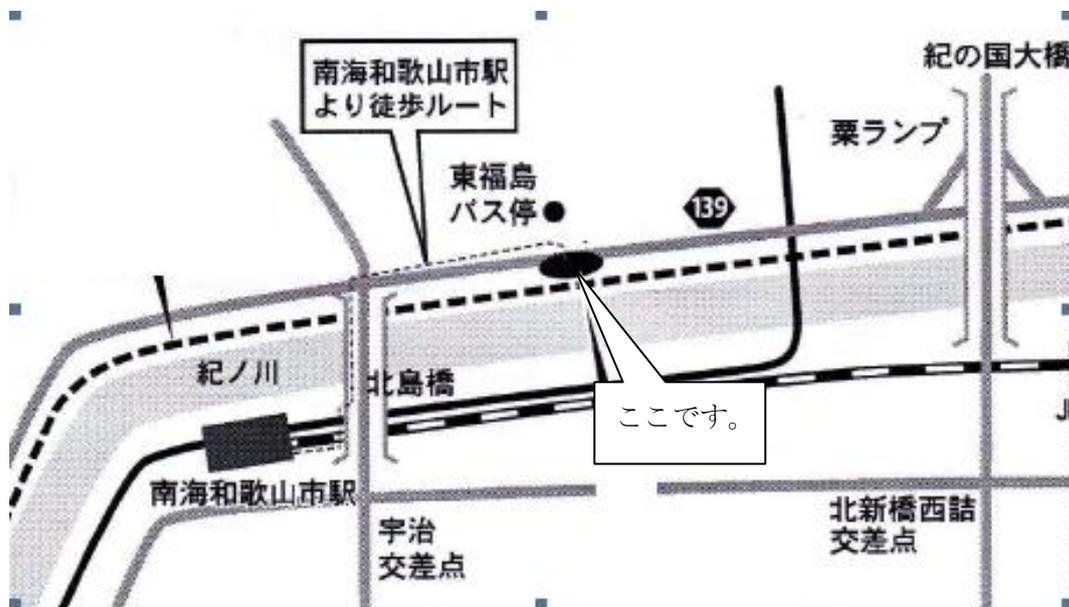
教室入会申し込み

名前 干 住所

お電話 携帯

市民スポーツ広場

和歌山市駅から徒歩約15分



その他

講師 全国ランニングセンター会員講師資格者・顧問
記録保持者・長い間ランナーとして活躍している方

行事予告（所属している和歌山ランニングセンター内の行事）

- 9月16日・17日わかやまランニングクラブ合宿（花園）
- 1月14日 新春マラソン大会

