

## 浅井えり子さんのランニングクリニック開催要項

|      |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |
|------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 開催日時 | <p>2024 年 6 月 8 日(土)</p> <p>受付：13:30～</p> <p>開始：14:00 / 終了：16:00</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |
| 主催   | <p>主催：南魚沼グルメマラソン実行委員会</p> <p>後援：南魚沼市教育委員会</p> <p>協力：スポーツ&amp;ライフ南魚沼</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |
| 開催場所 | <p>受 付：八色の森公園ステージ前テント</p> <p>コース：大和中学校グラウンド</p> <p>大和中テニスコート隣グラウンドゴルフ場他</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |
| 内 容  | <p>■A コース (20 人)</p> <p>○対象：<u>小学生</u></p> <p>○内容：</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・効率のよいフォームのための動き作り</li> <li>・スキップや変形ダッシュ等の動き作り</li> <li>・リレーなど</li> </ul> <p>○担当：浅井えり子先生</p> <p>アシスタント：スポーツ&amp;ライフ南魚沼 1 名</p> <p>■B コース (20 人)</p> <p>○対象：<u>アマチュアランナー</u></p> <p>○内容：</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・楽に長く走るためのフォームづくり</li> <li>・インターバル走</li> <li>・おとなのリレー</li> </ul> <p>○担当：福田六花先生</p> <p>アシスタント：スポーツ&amp;ライフ南魚沼 1 名</p> <p>■スケジュール</p> <p>14:00～ 開校式など</p> <p>全体でランニング・浅井先生から全体指導</p> <p>14:40～ 各コースに分かれてトレーニング</p> <p>※浅井先生からは各班を巡回してもらって指導</p> <p>15:40～ 全体でクールダウン、浅井先生からの振り返りなど</p> <p>16:00 閉校式</p> |

|      |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |
|------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 定員   | 各クラス 20 名、合計 40 名                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |
| 参加費  | <p>小学生：1,000 円（税込）<br/>           一 般：1,500 円（税込）<br/> <u>※当日に受付にて徴収いたします</u><br/>           大会 T シャツ、スポーツドリンク、スポーツ保険費用含む</p>                                                                                                                                                                                                                       |
| 申込期間 | <p>2024 年 5 月 14 日（火）12：00<br/>           ～ 6 月 3 日（金）12：00 ※正午<br/>           ※先着順となりますので、定員に達し次第終了とさせていただきます</p>                                                                                                                                                                                                                                  |
| 申込み  | <p>お申し込みは下記 QR コードを読み取っていただくか、<br/>           リンクボタンからお申し込みページにてお申込みください。</p> <div>  <div>お申込みはこちら</div> </div>                                                                                                                                                   |
| お問合せ | <p>南魚沼グルメマラソン実行委員会事務局<br/>           直通携帯電話：080-1173-0996</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                       |
| 注意事項 | <ul style="list-style-type: none"> <li>●雨天の場合は中止となります。中止の際は申し込み時にご記入いただいた連絡先にご連絡いたします。</li> <li>●体調管理は各自の責任において無理のないように実施してください。</li> <li>●天候などの理由により、開催内容を変更する場合がございます。</li> <li>●実施内容によって、開催時間が前後する場合がございます。ご了承ください。</li> <li>●進行状況によって、終了時間が前後する場合がございます。あらかじめご了承ください。</li> <li>●更衣室はございますが、シャワーやクローク、貴重品ロッカーのご利用はできません。あらかじめご了承ください。</li> </ul> |

■参加賞Tシャツ

大人用：M・L・LL

子供用：120・130・140

※Tシャツカラーは変更となる場合があります  
あらかじめご了承ください

