

# Y F S C ランニング教室募集要項

2012 年度から体験期間として行ってまいりましたランニング教室を、今年度から下記日程のとおり正式に開催することになりました。

講師に、「奈良産業大学陸上競技部伊藤監督」を招き専門的視点から指導を仰ぎ、各地で開催されるマラソン大会を目標にされている方々に対し、練習内容や試合前の調整方法等のアドバイスを受けていただき記録 UP へとつないでいただけたいと思います。また、健康づくりを目的にされる方々も、体幹指導等も合わせて行います。是非、参加をお待ちしております。

☆全 4 期開催します

- 第 1 期 (8 月 9 月)
- 第 2 期 (10 月 11 月)
- 第 3 期 (12 月 1 月)
- 第 4 期 (2 月 3 月)

## 【ランニング教室クラス分け】

上級クラス	フルマラソンを 2 時間台からスピードを目指す方
A クラス	フルマラソンで 3 時間台を目指す方
B クラス	フルマラソンで 4 時間台を目指す方
C クラス	フルマラソンで完走を目指す方
ビギナークラス	健康やダイエットを目的とする方

※クラス別にメニューを作成します

◇主 催 師  
◇講 師

◇曜 日  
場所 時間

◇費 用

## NPO 法人大和ふれあいスポーツクラブ

伊藤宇三美 奈良産業大学陸上競技部監督

宮井 昭 (体幹指導)

☆第 1・第 3 土曜日 浄化センター (9 時～11 時)

☆第 2 土曜日

鴻ノ池陸上競技場 (9 時 30 分～11 時 30 分)

☆第 4 金曜日

橿原陸上競技場ナイトラン (18 時 30 分～20 時 30 分)

## ※コースをお選び下さい

★月 4 回コース

6000 円 (2 ケ月・全 8 回)

★月 2 回コース

4000 円 (2 ケ月・全 4 回)

※月 2 回お好きな

時に参加下さい

★月 1 回コース

2000 円 (2 か月・全 2 回)

※月 1 回お好きな

時に参加下さい

★ビジター 1200 円 (1 回) ※その都度お支払下さい

◇1期～4期の狙い	1期	基本トレーニングと基礎体力の養成
	2期	マラソンペース養成
	3期	レーストレーニング
	4期	レーストレーニング及びレース調整

◇募集定員 20名 (定員になり次第締め切ります)

◇募集期間	1期	6月16日(日)～7月15日(月)
	2期	8月16日(金)～9月15日(日)
	3期	10月16日(水)～11月15日(金)
	4期	12月16日(月)～1月15日(水)

#### ◇お申込み

e-mail : yamatofureai@yahoo.co.jp

※宛先のメールアドレスに、【お名前・性別・クラス又は目標・コース】をお書きになり、お申し込み下さい。

#### ※注意事項

- 鴻ノ池陸上競技場では、外周又はトラックで練習を行います。トラック使用の場合は、使用料として250円徴収させていただきます。
- 体幹運動の指導は、ウォーミングアップ時や練習後に行う場合もありますが、練習後の参加は自由です。
- 医科学講習会については、練習前に行います。(月1～2回程度)
- 練習中の盗難については、一切責任を負えません。個人管理をお願いします。
- 会費につきましては、第一回目の練習会でお支払い下さい。
- 個人メニューのご希望の方は作成します。但し、別途料金を徴収させていただきます。
- 練習会は雨天決行で行いますが、悪天候によりやむを得ず曜日を変更する場合があります。

#### ◇お問い合わせ

特定非営利活動法人『大和ふれあいスポーツクラブ』 <http://yamato-fureai.web.fc2.com/>  
〒639-1037 大和郡山市額田部北町 642 大和郡山市額田部運動公園施設事務所  
TEL・FAX 0743-59-2088