

ゼロ

いわて北上マラソン から始めるジョギング教室

ジョギング未経験者の女性を対象に



などなど基本的なことを学び、体験し、

10月開催のいわて北上マラソン **5 km出場**することを目的とする教室です。

参加対象	北上市に住所を有する女性（18歳～）でマラソン大会未経験の方、初心者の方			
期 日 場 所	回	期日	時間帯	場所
	①	2019年6月22日（土）	8：30～10：30	北上総合運動公園
	②	2019年7月6日（土）	8：30～10：30	北上総合運動公園
	③	2019年8月3日（土）	8：30～10：30	北上総合運動公園
	④	2019年9月7日（土）	8：30～10：30	展勝地レストハウス
	⑤	2019年9月28日（土）	8：30～10：30	展勝地レストハウス
⑥	2019年10月6日（日）	8：30～10：30	北上総合運動公園	
主 催	いわて北上マラソン実行委員会			
募集人員	20名程度			
指 導 者	木野 渉（いわて北上マラソン実行委員会総務部長）			
参 加 費	3,000円（保険料込） 初回に持参のこと。			
申込方法	裏面の申込書に記入の上、申し込んでください。申込み多数の場合は抽選とします。			

ゼロから始めるジョギング教室参加申込書

北上マラソン大会エントリー目指して！

フリガナ 氏 名	
住 所	〒
電話番号	
生年月日	年 月 日 (才)

※本申込書でご本人より記入いただいた個人情報については、教室実施に関してご本人への連絡や運営上必要な用途以外には使用しません。

申込先

いわて北上マラソン大会実行委員会 〒024-0061 北上市大通り 1-3-1 おでんせプラザぐるーぶ 3 階 (スポーツ推進課内) TEL 0197-72-8270 FAX 0197-63-3121 (担当 高橋幸世) Mail yukiyo6015@city.kitakami.iwate.jp

教室内容

期日	内容	場所
6月22日(土)	受講受付 開講行事 全体説明 ストレッチ・ウォーキング・ジョギング	北上総合運動公園 集合場所陸上競技場正面入口前
7月6日(土)	ストレッチ 30分走	北上総合運動公園
8月3日(土)	ストレッチ 45分走	北上総合運動公園
9月7日(土)	ストレッチ 60分 トレイルランニング	展勝地レストハウス バルセロナ五輪銀メダリスト有森裕子 監修のトレイルランコース使用 トレイルランとは舗装された道ではなく野山を走ること
9月28日(土)	ファンRUN イベント体験 プラス 展勝地 60分走	展勝地レストハウス (※参加費は別途必要です) ファンランとは勝敗を気にせず、楽しむことを目的に走ること
10月6日(日)	レース体験 北上市民ロードレース参加 8:30 受付 9:30 スタート 3.2 km 終了後閉講式 & 懇親会を開催	北上総合運動公園 (※参加費は別途必要です)
10月13日(日)	いわて北上マラソン当日 ベストを目指して楽しく走りましょう!	北上総合運動公園 (※参加費は別途必要です)

各回の持ち物：水分、着替え、タオル、シューズ その他必要と思うもの。

教室のポイント

- ◆ランニングの基本的な内容を活動しながら学ぶことができます。
- ◆10/6のレースはスタート前のサポートをします。
- ◆次回教室までのトレーニングメニューや相談等のメールサービスがあります。

講師 木野 渉

中学から陸上競技を始める。

マラソン完走 20 回くらい。岩手日報駅伝、奥羽横断駅伝などに出場。

100 km マラソン完走 7 回

2017 いわて北上マラソン大会 42.195 km の 4 時間ペースランナーを務めている。