

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。