

# ZERO

女性のための  
ゼロから始めるジョギング教室



走り方って??

練習はどうやるの?

シューズってどう選ぶの??

ストレッチ?

食生活は?

レース直前ははどう過ごすの??

プロギングって何?

マラニック?

ランニングライフを楽しむための  
教室とイベントを融合させた新しいランニング企画

## 第2期生 60名募集中!!

全10回コース（開催日と内容は裏面をご覧ください。）

申込 2020年3月1日（日）開始・・・4月5日締め切り  
応募多数の場合は抽選とします。

コース名	開始時間	コースの内容	コースの目標
<b>W</b> ウォーキング	午前6時	<b>運動不足解消コース 20名</b> これからランニングを始めたい方対象。早起きを身につけ生活習慣を変えながら、ウォーキングやアクティブウォーキング（早歩き）を中心とした軽めの運動を行いジョギングできる身体づくりをします。	30分走り続ける走力を身につけ 脂肪を燃やす身体に!
<b>J</b> ジョギング	午前8時	<b>ジョギングビギナーコース 20名</b> ランニングの基礎をしっかり学びたい方対象。朝ごはん前のジョギングはめっちゃ脂肪が燃えます。筋力や持久力を付けながら、美しい姿勢になれるワークアウトなどを行います。	いわて北上マラソン 5kmのスタートラインに立つ!
<b>R</b> ランニング	午前10時	<b>ジョギングレベルアップコース 20名</b> 普段ジョギングや運動をしている方が対象。「一人じゃ続かないから仲間と走りたい。」「ラン友づくりたい。」と考えている方にオススメ。速めのペースで走るコツが学べます。美しい姿勢になれるワークアウトなども行います。	いわて北上マラソン 10kmのスタートラインに立つ!

イベント	開催日時	内容
	4/18 (土)	<b>プロギング体験! &amp; お花見</b> 北欧発の新たなトレンドそれは「〇〇〇しながら走る」と。スウェーデン語で「集める」という意味の“plocka”と“jogging”をかけたあわせたスウェーデン発祥のエコなスポーツ活動。
	6/6 (土)	<b>リレーフォーライフ</b> がん患者さんと家族、がん経験者に対して勇気と希望を与える場。このイベントに参加することにより、患者さんや、患者さんを支える多くの人々と知り合い、ともに新しい一歩を踏み出すことにつながります。
	7/11 (土)	<b>マラニック体験!</b> マラニック：マラソンとピクニックを合わせたもの。電車に乗り、初夏の自然を眺めながら現地まで。ピクニック気分でジョギングをしながら自然の景色、グルメ、温泉を楽しんで帰ってくるツアー型イベント。行先は当日発表!

主催 ランニングクラブ **ZERO**  
 募集人数 各コース先着20名（全60名）  
 参加対象 いわて北上マラソン出場を目指す女性（18歳～）  
 参加費 5,000円（傷害保険料込）  
 申込方法 メールで、①氏名 ②年齢 ③生年月日 ④電話番号（携帯） ⑤住所 ⑥希望コース  
 ⑦教室への「ひとこと意気込み」（抽選多数の際の判断材料とします）を送付してください。  
 申込＆問合せメールアドレス [runteamzero@gmail.com](mailto:runteamzero@gmail.com)  
 その他 全教室 雨天決行 ※イベント以外は上記コースごとに開始時間が異なります。



メールQRコード



### 活動情報

Instagram @kitakamirungirl / Facebook @kitakamirungirl / Twitter @kitakamirungirl  
 SNSで情報発信しています。「[kitakamirungirl](#)」で検索＆フォロー♪

※この教室は、いわて北上マラソン実行委員会協力による企画です。

# Staff



## ワタさん (メインコーチ)

Wataru Kino

北上市生まれ北上市育ち北上市在住

駅伝や、10km～100kmまでこなす公務員ランナー

特技：盛岡まで走っていくこと

好きなもの：飲み放題、海、野菜作り、料理



## タカギくん (サブコーチ)

Hisaya Takagi

静岡県出身北上市在住

フルマラソンや100kmマラソンに果敢にチャレンジ

特技：場を和ませる当たり障りのないトーク

好きなもの：ウクレレの弾き語り、フリスビー

いわて北上マラソン総務部長・2017年の4時間ペースランナー

## トレーニング&イベントメニュー

教室中に様々な知識習得や体験プログラムを用意。全教室雨天決行。

開催日	テーマと集合場所	内容	その他
4/18(土)	イベント プロギング	オリエンテーション終了後、桜の名所展勝地までジョグorウォーク。	10:30開始、終了は13時。
	北上市生涯学習センター 全グループ	展勝地でお花ミーティングで参加者で交流。現地解散。	プロギング：ゴミ拾いしながら走ること
5/9(土)	「正しい姿勢を体感する」	ワークアウト・ウォーキング・アクティブウォーキング	バスタオルかヨガマットを持参。
	展勝地レストハウス	正しいシューズの選び方	
5/30(土)	ジョギング前に効果的な筋トレ	ワークアウト・ウォーキング・アクティブウォーキング	バスタオルかヨガマットを持参。
	展勝地レストハウス	運動と食事の関係について	
6/6(土)	イベント リレフォーライフきたかみ	走る、歩くが目的ではなく、がん患者や支える方々に寄り添いともに歩いていくことを目的とするイベントです。	10時開始。9:50民俗村に集合。
	展勝地民俗村 全グループ	終了は13時以降、各自のタイミングで解散。	会場の出店ご飯などでランチ会も行います。
6/20(土)	「ランニングをより効果的にする心拍トレーニング」	ワークアウト・ウォーキング・アクティブウォーキング・ジョギング	バスタオルかヨガマットを持参。
	展勝地レストハウス	心拍とランニングの関係を学びます。	
7/11(土)	イベント マラニックで走り地球を楽しむ	電車で地元を離れ、走ったことのない土地をジョギング。	電車運賃、温泉、食事代などの諸経費は各自で負担。
	北上駅東口 全グループ7：50集合	のんびりと電車、ジョギング、温泉、グルメを楽しみます。	リュックに着替えタオル、オヤツを詰め込んで♪
8/22(土)	トレイルランで走り自然を楽しむ	有森裕子トレイルを活用したウォーク&ラン	山中での活動により長袖やタイツを着用。
	展勝地レストハウス	国見山廃寺の歴史を学びながらトレイルラン♪	当たり前なのですが、頂上は絶景です。
9/12(土)	日本発祥の伝統競技、「駅伝」を体験する	グループを作り、駅伝を体験	
	展勝地レストハウス	ウォーミングアップの方法	
9/26(土)	イベント ゼロジョ教室卒業ラン	A：30分チャレンジ走 B：5km試走 C：10km試走	夕方に教室修了パーティーを会費制で市内某所にて行います。
	北上総合体育館前 全グループ8時集合	レース前と当日の暮らし方・レース中の給水の仕方	
10/11(日)	イベント 2020いわて北上マラソン	笑顔でスタートラインに立ちましょう。あとは楽しむだけ。	
	北上総合体育館前 全グループ7時集合		

アクティブウォーク：ちょっと速めのスピードとダイナミックな腕ふりのウォーキングを意味します。

ワークアウト：身体づくり、姿勢を美しくするためのトレーニングを意味します。

## その他の情報

Jコース&Rコースの参加条件は10月の北上マラソン大会出場を必須条件とします。

※教室初日にマラソン参加申込書と参加費をお願いします。

教室は定時に開催します。各教室の欠席連絡は不要です。

この企画は少しでも地球環境に配慮したため

①教室で使用する資料はあらかじめメールで送付します。当日はスマホなどご持参ください。

②会場まではなるべく自分の足か、自転車、公共交通機関などで来場してください。

環境と持続可能な開発において、重要でない行動はない。たとえごく小さな行動でも私たちの未来のために大切である。そして、それは子供たちの未来でもある。オリンピックと同じく、参加することに意義があるのだ。(IOCスポーツと環境・競技別ガイドブック 第5章より)

上記教室・イベントのほか毎月第1土曜日6時からゼロジョ合同サークル活動を展勝地で行っています。1期生と一緒に走りましょう。