

# RUNNING CLINIC



からだりセットヨガ

## 2015/10/10/19:30 START!!



ノルディック・ウォーク

### PROGRAMS

RUN, YOGA, NORDIC WALK, RUNNING CONDITIONING

主催：敷島パークマネジメント（株）/共催：前橋トレラン部、スポーツキッズアカデミー、ユニバーサルスポーツ協会（後援：上毛新聞社、群馬陸上競技協会）

### ぐんま県民マラソン直前、スポーツ愛好家のためのランニング・クリニック

11月3日に敷島公園を発着点として開催される「第25回ぐんま県民マラソン」を1ヶ月後に控え、マラソン参加者のための「ボディチェック」や「事前調整の場」として、各種クリニックを同公園の陸上競技場（正田醤油スタジアム群馬）にて開催します。夜のスタジアムで気持ちの良い汗を流しませんか？！

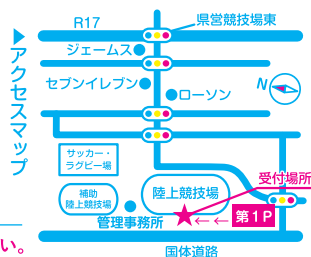


## ぐんま県民マラソン参加者のためのランニング・クリニック in 敷島公園



- 日 時：平成27年10月10日（土）19:30～21:00（受付19:00スタート）
- 会 場：群馬県立敷島公園 陸上競技場（正田醤油スタジアム群馬）前橋市敷島町6番地
- 対象年齢：20歳以上 ●参加費：1,000円（税込）※1講座のみの受講となります

※参加費は当日受付にてお支払いいただけます。※未成年者は保護者同伴で可。※お車で越しの方は第1駐車場をご利用ください。



**プログラム** 以下4つの講座の中から、受講されたい講座を1つだけお選びいただき、事前お申込みの上でご参加が可能です。

**プログラム①：定員50名程度**

### ナイトラン

元世界選手権代表の北島良子選手をゲスト講師に迎えます。

前橋トレラン部は前橋市を中心にランニングやトレイル（山）ランニングを楽しんでいるグループです。今回のイベントではマラソコースの紹介、走り方をスライドで紹介し、その後、3グループに分かれて3時間切り、4時間切り、完走ペースで走ります。走るのにお役に立つグッズも紹介しますので、是非お集まりください。

ゲスト講師：北島 良子  
コーディネーター：西尾 健太郎

**当日ご持参いただきたい物**

タオル・ランニングシューズ・動きやすい服装。雨に備えて着替えやタオル類等。

**プログラム②：定員80名程度**

### ランニングコンディショニング講座

走る為に必要なコンディショニング法（メンタルと身体の調整）を伝授します。

県民マラソン直前でも間に合う走りきる為の身体のメンテナンスクリニック！スタート前、ゴール後にやるべき事を紹介！怪我防止に繋がるストレッチ、走りのパフォーマンスを最大限発揮させる運動、疲労を軽減させるケア等、目からウロコの様々な方法で改善を目指します。是非この機会にご参加ください。

講師：塚田 哲弘、富岡 大地

**当日ご持参いただきたい物**

動きやすい服装、履き慣れたアップシューズ、飲み物、タオル、マット（床に敷くタオルやヨガマット等）

**プログラム③：定員40名程度**

### からだりセットヨガ

マラソンで酷使したカラダを解すための予習を先取り！

マラソン後のカラダを、ヨガのポーズによりリセットすることで、筋肉痛の軽減や疲労回復を目指していきます。ゆっくりとした動きの中で、呼吸も深めていくため、集中力アップにも繋がります。レース前後のコンディションを整えていきましょう！

講師：碓井 克奈

**当日ご持参いただきたい物**

運動着、履きなれたアップシューズ、タオル、マット（床に敷く用、ヨガマット等）

**プログラム④：定員25名程度**

### ノルディック・ウォークの基礎を学ぼう！

まずはゆっくりウォーキングからはじめたい方にオススメ！

2本のポールを使ったウォーキングです。ポールを突く角度に合わせて上半身の角度を前方に倒すことで、より一層推進力を得ることができ、さらに運動強度の強いアスリート向けのポールランニングと発展していきます。

講師：永瀬 正明、清水 郁絵

**当日ご持参いただきたい物**

ノルディックポール、ウォーキングのできる服装、歩きやすい靴、飲み物、タオル、荷物を入れるリュックまたはウェストポーチ等、レインウェア

※ポールレンタル有（有料：別途500円必要）

**お申し込み方法** お電話、メールにて事前予約を承っております。事前予約締切：平成27年10月8日（木）

**お電話の方** ☎ 090-1254-1598 または 080-5951-6361 (担当：岡田、受付時間 10:00～19:00)

**メールの方** ✉ メールでお申込みの方は、件名に「ランニング・クリニック申し込み」として、①参加ご希望の講座名、②氏名、③住所、④連絡先を明記の上「sp@oriental-gunma.com」までご送信ください。受付後、1週間以内に受付完了メールをお送りいたします。

※メールでお申込みの方について、受付完了メールが1週間以上経っても届かない場合は、上記連絡先までご連絡ください。 ※その他ご不明な点等ありましたら、上記連絡先までお気軽にお問い合わせください。 ※迷惑メール防止のためメールの受信設定をしている場合は、あらかじめ設定を解除、あるいは「@oriental-gunma.com」のドメイン指定受信の設定を行ってください。