

# 第3回関東ブロック森林公園(日帰り)ランニングクリニック

■主催：新日本スポーツ連盟全国ランニングセンター関東ブロック

新日本スポーツ連盟全国ランニングセンター主催の日帰りランニングクリニックです。安全で科学的なランニングの基礎(より良いフォームに！無理なく速く走る！クールダウン、スポーツマッサージ等)を学びませんか？

締めくくりは森林公園クロスカントリーを走り、近くの日帰り温泉で汗を流し有意義な1日を過ごすクリニックです

初心者からフルマラソンを目指す方など誰でも気楽に受講出来また、初心者などへランニングのアドバイスができる基礎知識を習得して頂く「健康ランニングアドバイザー」や全国ランニングセンター公認指導員(2年の間に2回以上全国ランニングセンターの研修会に参加要)の資格獲得を目指す方の認定講習とし、また既に資格をお持ちの方の再講習の講座の一つとして開催いたします。

資格を取得したい方、再講習を受け指導のレベルの維持を図りたい方にはお勧めです。(修了テストがございます=合格者は新日本スポーツ連盟全国ランニングセンター、公認指導員又は健康ランニングアドバイザーとして認定されます)

【期日】2017年5月14日(日)雨天決行 受付10:00 (森林公園南口入口) 講座10:20~15:00

【会場】埼玉県滑川町 国営武蔵森林公園 運動広場及びクロスカントリーコースにて

住所：埼玉県企比郡滑川町・東武東上線「森林公園」駅よりバス約10分

【参加資格】健康で普段からジョギングや他のスポーツをされている方(持病を持っていない方)

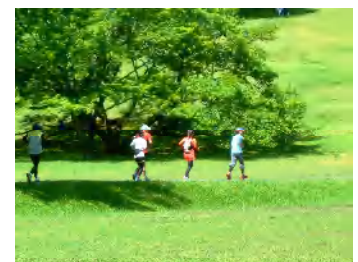
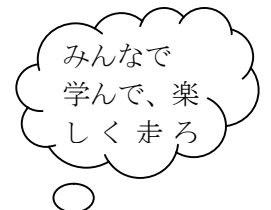
【参加費】5,500円(入園・講習料・昼食代・傷害保険料、日帰り温泉入浴料含む=温泉での飲食は別途精算)

【定員】30名【申込〆切日】4月28日(金)(郵便振替、銀行振込み)入金 確認 必着

【受講コース】1, 初級者(走り始めて間もない方又はこれから走りた方) 2, レベルアップ(ハーフからフルマラソンの記録短縮を目指している方) 3, 健康ランニングアドバイザー養成講座 4, 指導員養成講座  
(3, 4コースの実技は初級者と一緒に行います)

## 【プログラム】

| 講座 | 開始時間                 | 講座内容  |
|----|----------------------|---|
| 1課 | 10:20~10:35<br>(15分) | 開校式(新日本スポーツ連盟・全国RCの紹介)<br>(運動広場は受付場所(公園南口)より徒歩10分かかります) |
| 2課 | 10:35~11:25 (50分)    | 基本フォームとトレーニング(実技)                                       |
| 3課 | 11:25~12:10<br>(35分) | クロスカントリーコースでの実技(コース見分)                                  |
|    | 12:10~(40分)          | 休憩、昼食   |
| 4課 | 12:50 (30分)          | コース別課題クリニック   |
| 5課 | 13:20~14:10<br>(50分) | クロスカントリーコースタイムトライアル                                     |
|    | 14:10~(15分)          | 休憩  |
| 6課 | 14:25~14:50<br>(25分) | スポーツマッサージ等の実技<br>指導員・アドバイザーコースは修了テスト<br>(持ち帰り後日提出)      |
|    | 15:00~<br>(移動:南口へ)   | 滑川温泉「花和楽の湯」へ移動(南口から約2km Run。入浴後会食と閉校式 解散=森林公園駅予定)       |



【講師】・鳥井 健次氏 及び全国ランニングセンター認定指導員

【申込方法】・裏面の申込書に記入し下記へFAXでお申し込み下さい。

【参加費】・5,500円 下記の方法でお振り込み下さい。(振り込み手数料も負担願います)

- 1) 郵便振替 番号:00260-1-103699 名義:新日本スポーツ連盟・全国ランニングセンター
  - 2) 銀行振込 みずほ銀行 池袋支店 普通 1887375 新日本スポーツ連盟・全国ランニングセンター
- ◇指導員及びアドバイザー合格者で認定を希望される方は別途2,000円必要です。(合格確定後)

【申込・問合せ先】新日本スポーツ連盟 関東ブロックランニングクリニック係

〒170-0013 東京都豊島区東池袋2-39-2 大住ビル402

TEL/03-3986-5401 FAX/03-3986-5403

もしくはTEL・FAX/046-834-5477 (担当:今野)

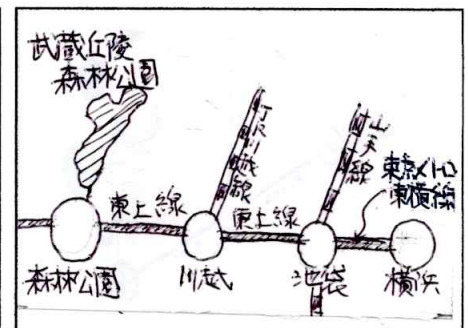
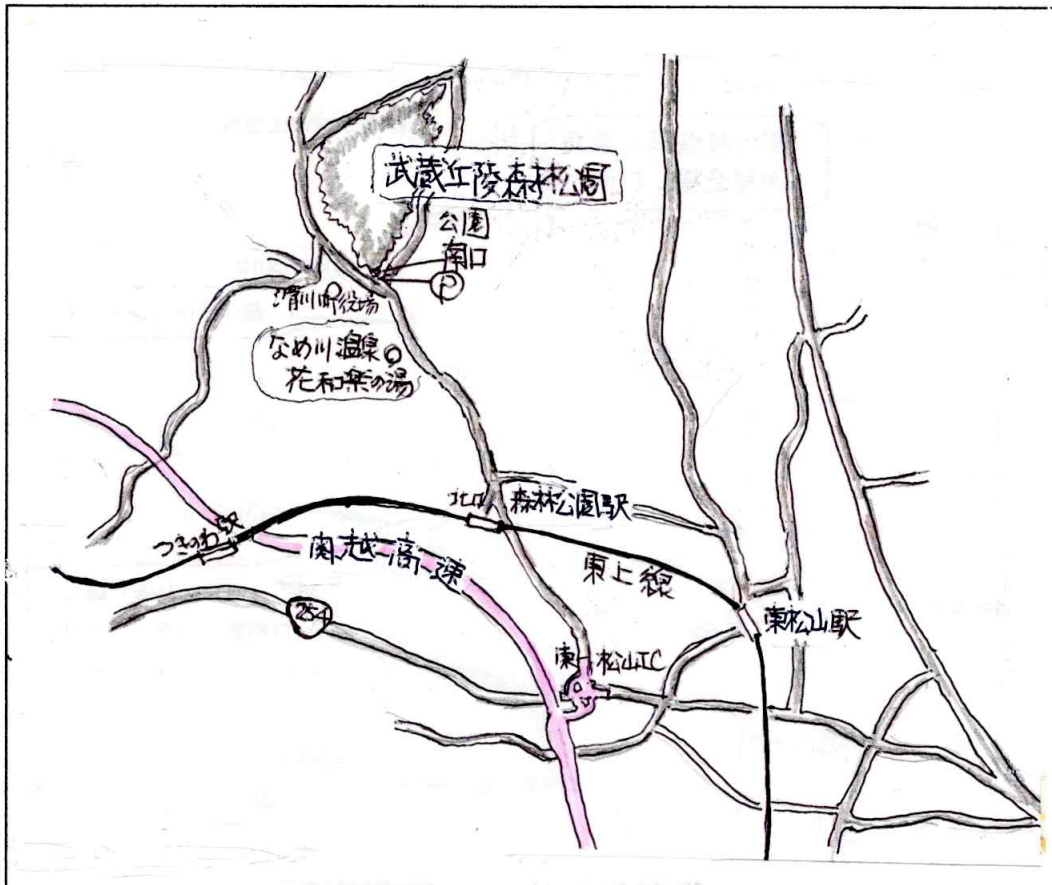
2017. 5. 14

第3回関東ブロック森林公園ランニングクリニック 参加申込書

|                                  |  |   |     |   |   |
|----------------------------------|--|---|-----|---|---|
|                                  |  |   | 申込日 | 月 | 日 |
| 氏名                               | 男・女  | 生年月日  | 年   | 月 | 日 |
|                                  |  |   | (才) |   |   |
| 住所 (〒 )                          | TEL  | 携帯  |     |   |   |
| 今回学びたい事や<br>1年以内に参加し<br>た大会名と記録等 |  |   |     |   |   |
| 参加費納入法<br>(該当するものに○<br>して下さい)    | 参加費: 5500円<br>1) 郵便振替<br>2) 銀行振り込み<br>(送金手数料も負担願います) | 所属クラブ名  |     |   |   |
|                                  | 参加を申し込まれた方へは開催日1週間<br>前を目途に受付案内をお送りいたします             | *希望コース (○囲みをしてください)<br>1. 初級者コース 2. レベルアップコース<br>3. 健康ランニングアドバイザーコース<br>4. 指導員コース・又は再講習受講 |     |   |   |
| 注)                               |  |   |     |   |   |

最寄り駅・会場地図 : 東上線「森林公園」駅 (池袋より急行で60分) 下車

森林公園駅よりバスで約10分(駅前9時37分発のバスに乗車下さい 徒歩=3km 40分掛かります)



5/14 (日) 東武東上線

池袋駅発 → 森林公園着

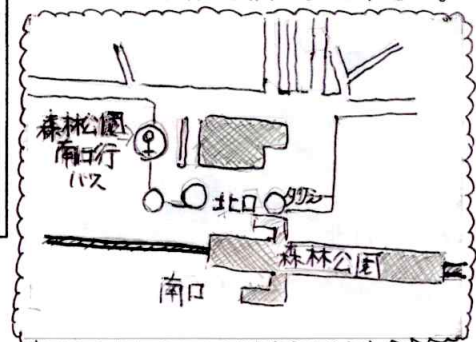
8:00 (特急) ⇒ 8:49

8:15 (急行) ⇒ 9:11

森林公園南口行きバス

森林公園駅北口9:37発

(9時台このバスのみ=川越観光自動車) 時刻表を調べ参加下さい。



車で来場の方は森林公園南口駐車場 (有料) あります