

# 第5回関東ブロック小金井公園(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？

締めくくりは都立小金井公園の広々とした中を走ります。また終了後、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】2018年5月13日(日)雨天決行

【集合場所(受付)】西武新宿線「花小金井駅」(高田馬場駅から急行で25分)10:00

【講座】10:20~15:00

【会場】都立小金井公園

【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)

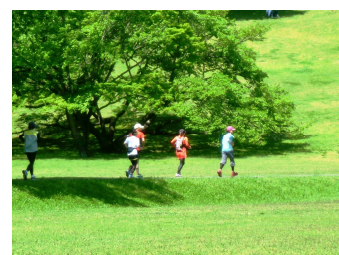
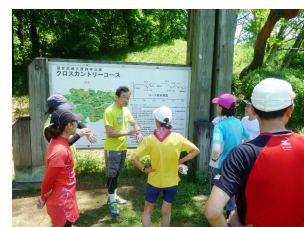
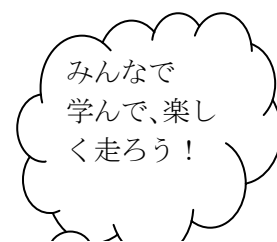
【参加費】3,500円(連盟員=3000円)(講習料・昼食代・傷害保険料)、日帰り温泉入浴料は各自負担

【定員】30名【申込〆切日】4月27日(金)(郵便振替、入金必着)

【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い方) 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】スケジュールが変更になることもあります。

講座	開始時間	講座内容
1課	10:20~10:35 (15分)	開校式(新日本スポーツ連盟・全国RCの紹介) (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 (35分)	ランニングコースでの実技(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 (50分)	ランニングコースタイムトライアル
	14:10~(15分)	休憩
6課	14:25~14:50 (25分)	スポーツマッサージ等の実技 指導員・アドバイザーコースは修了テスト (持ち帰り後日提出)
	15:00~ (移動)	日帰り温泉「おふろの王様」へ移動(銭湯代各自)



【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】・3,500円(連盟員:3,000円)

下記へお振り込み下さい。(振り込み手数料も負担願います)

☆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

◇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。(合格判定後)

【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

TEL・FAX/046-834-5477(担当:今野 090-9857-9426)

〒239-0803 横須賀市桜が丘1-46-7今野 気付全国ランニングセンター

FAX先 046-834-5477 今野

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 御中

2018. 5. 13

第5回関東ブロック・小金井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 1年以内に参加した 大会名と記録等			
参加費 及び振り込み先	参加費：3500円 (連盟員 3000円) ☆郵便振替：(郵便局より) 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 (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。) 1. 初級者コース 2. レベルアップコース 3. 健康ランニングアドバイザーコース 4. 指導員コース・又は再講習受講
注			

当日受付は：西武新宿線「花小金井公園」駅前 (高田の馬場より急行で25分) 下車 (揃って公園まで行きます。)

集合場所：西武新宿線「花小金井駅」駅前



[西武新宿線利用の場合]  
花小金井駅下車 (高田馬場駅から急行で25分)  
5/13 (日) 西武新宿線  
高田馬場駅発 花小金井着  
9:25 ⇒ 9:44