

いわて盛岡シティマラソンを走ろう！

チャレンジ「初心者マラソン」教室 募集要項

- 1 趣 旨 「いわて盛岡シティマラソン」が、2019年10月27日(日)に初開催されることになりました。この機会に、盛岡の市街地をコースとしたマラソンに、ゆっくりでも楽しく完走することを目指して、参加してはいかがでしょうか。
ジョギングやランニングをしてもフルマラソンが未経験な方、健康のために、これから走ることを続けたいと思っている方、せっかくのイベントに参加してみたい方・・・、皆さんいっしょに、ゆっくり長い距離を走ってみましょう！

- 2 対 象 者 フルマラソン大会初参加の方、初心者（フルマラソン5時間完走を目指す方）

- 3 期日・場所 全6回下表のとおり

No	内容	期 日（曜日）	時 間	場 所（集合）	備 考
①	座学 実技	2019年4月20日(土)	15:00～15:15 15:20～17:30	受付:盛岡体育館1階 盛岡体育館研修室	岩手大学 グラウンド
②	実技	2019年5月18日(土)	15:00～17:00	岩手県営運動公園 (集合:管理事務所隣 レストハウス)	
③	〃	2019年6月15日(土)	15:00～17:00	岩手県営運動公園 (〃)	水分補給 大塚製薬
④	〃	2019年7月20日(土)	15:00～17:00	岩手県営運動公園 (〃)	
⑤	〃	2019年8月10日(土)	15:00～17:00	岩手大学グラウンド～ マラソコース(予定)	
⑥	〃	2019年9月14日(土)	15:00～17:00	マラソコース後半 (予定)	

※ 9月1日は「啄木の里ふれあいマラソン」開催 ※ 各回の練習イメージは裏面をご覧ください

- 4 主 催 ・盛岡市陸上競技協会

- 5 共 催 ・いわて盛岡シティマラソン実行委員会 ・盛岡市 ・盛岡市教育委員会
(予定) ・(公財)盛岡市体育協会 (盛岡体育館指定管理者 <http://www.morioka-taikyo.or.jp>)

- 6 募集人数 30名程度 (18歳以上)

- 7 指 導 者 ・盛岡市陸上競技協会 佐々木幸彦氏・千葉信彦氏・塚田美和子氏ほか
・岩手大学学生
・【ゲストランナー 吉田琢哉氏(盛岡市役所) 田中匠瑛氏(盛岡市役所)】

- 8 参 加 料 3,500円(全6回分、保険料含) <1回のみ受講する場合は1,000円で受講可>
【初回持参のこと】

- 9 申込方法 ・別紙申込用紙に必要事項を記載の上、申込(提出)下さい。<メール・Fax・郵送可>
・平成31年3月11日(月)～3月25日(月)の期間で受け付けます。
・申し込み多数の場合は、抽選により決定し、平成31年4月3日(水)までに郵便で
合否を連絡します。

申込先: ☎020-0066 盛岡市上田三丁目17-60 盛岡体育館 ☎019-652-8855

- 10 その他 運動のできる服装で、シューズ・タオル・飲み物等各自ご用意ください。
医師から運動の制限を受けている方・妊娠されている方は参加できません。

お問い合わせ先(申込)
盛岡体育館 担当: 飛澤英明、佐々木陽平
TEL 019-652-8855
Email moritai-sportsclub@morioka-taikyo.or.jp

お問い合わせ先(教室内容)
盛岡市陸上競技協会
理事長 吉水宗男
TEL 019-667-2245

個人情報保護について

参加申込に際してご提供いただく個人情報の管理は（公財）盛岡市体育協会・盛岡市陸上競技協会が行います。また、情報は参加者の傾向分析、保険会社に提出する名簿の作成、参加者との連絡調整に使用します。事業開催中、教室の様子を撮影する場合があります。写真の肖像権については、（公財）盛岡市体育協会・盛岡市陸上競技協会に帰属します。写真は、広報活動等の目的で協会ホームページ上等に掲載することがあります。

教室全体の流れ（イメージ：実際は各回の指導者がお伝えします）

■第1回＜4月＞

- (1) 受講受付
- (2) 開講行事
- (3) 全体説明
- (4) 座学「フルマラソンを完走するには」 ＜盛岡体育館3階研修室＞
- (5) ウォーキング～ジョギング・用具確認ほか ＜岩手大学グラウンド(予定)＞

■第2回＜5月＞

- (1) 【60分走】
 軽いジョギングから10km ＜運動公園ランニングコース＞
- (2) 基礎トレーニング

■第3回＜6月＞

- (1) 【90分走】
 役立つ話&フリーラン ＜運動公園ランニングコース＞
- (2) 水分補給：大塚製薬協力(予定)
 「マラソン完走のための食生活と水分補給」
- (3) 基礎トレーニング

■第4回＜7月＞

- (1) 【120分走】
 役立つ話&ペースラン ＜運動公園ランニングコース＞
- (2) 基礎トレーニング

■第5回＜8月＞

- (1) 【マラソンコース試走（20km程度）】 ＜岩手大学グラウンド集合(予定)＞
- (2) 役立つ話(ペース配分他)

※9月1日は「啄木マラソン」開催各自対応。＜大会参加は良い練習です＞

■第6回＜9月＞

- (1) 【30km走（予定）】 ＜集合場所未定＞
- (2) 役立つ話(マラソン経験談ほか) ＜【マラソンコース試走】(予定)＞