

めざせ完走！

はじめてのフルマラソンセミナー開催要項

- 1 趣 旨 新潟シティマラソンなどフルマラソンに初挑戦もしくは、まだ完走したことのない市民を対象に、完走率向上を図ることを目的として、練習法などのアドバイスを行う。併せて、セミナーを通じて仲間づくりの一助とする。
- 2 主 催 公益財団法人新潟市スポーツ協会 新潟市
- 3 主 管 新潟市陸上競技協会

4 日程・内容

回	期 日	時 間	内 容
第1回	7/21 (木)	19:00~21:00	・開講式 ・グループ分け・ウォーミングアップ ・グループ練習・クールダウン
第2回	8/ 4 (木)		・前後のストレッチ・効率の良い走り方 ・呼吸法・ペース配分
第3回	8/25 (木)		・登り坂、下り坂の走り方(第3回)
第4回	8/27 (土)	9:00~12:00	・新潟シティマラソンコース下見バスツアー
第5回	9/11 (日)	9:00~13:00 14:00~16:00	・【1部】3H走トライアル ・【2部】栄養学、水分補給
第6回	9/24 (土)	9:00~12:00 13:00~15:00	・【1部】2H走トライアル ・【2部】ウェア、シューズ等について・閉講式

※受付は各時間の開始30分前からです。

- 5 会 場 新潟市陸上競技場 他
- 6 対 象 フルマラソン初挑戦または未完走者で2004(平成16)年4月1日以前に生まれた市民
- 7 定 員 30人(定員を超えた場合は抽選)※抽選結果をメールでお知らせします。
- 8 参加費 5,000円(施設使用料・傷害保険含)
- 9 指導者 ・新潟市陸上競技協会専門員
・日本スポーツ栄養学会公認スポーツ栄養士 石墨 清美江 氏
- 10 持ち物 飲料水、タオル、マスク、雨具(雨天時)、運動着、シューズ等
※第5・6回の昼食は各自ご用意ください。
- 11 申込期間 7月6日(水)~7月12日(火)必着(市報7/3号に掲載)
7月19日(火)午前10時必着
- 12 申込方法 以下のURL または二次元コードからお申込みください
https://docs.google.com/forms/d/e/1FAIpQLSddUk_MsGaMRhAwJFABRxDadAh4gncl04enyWr2z2SkOHA/viewform?usp=sf_link
※以外の場合は、本協会ホームページ記載の申込書を下記までメールまたは郵送でお申込ください。
- 13 申込・問合せ 公益財団法人新潟市スポーツ協会
〒951-8132 新潟市中央区一番堀通町3-1
電話：025-266-8250 メール：info@niigatashi-sports.or.jp

二次元コード

