

# めざせ！フルマラソン完走教室

運動強度 61  
★★★★☆

第1回 (9/1)	～少しずつ距離を伸ばしてみよう～ ジョギング・動きづくり・簡単な筋トレ	第5回 (9/29)	～坂道トレーニング～ 坂道を使ったトレーニング
第2回 (9/8)	～短い距離で今の総力を確認～ 12分間走・または3kmのテスト走	第6回 (10/6)	～ロング走～ マラソンに向けた走り込み練習
第3回 (9/15)	～インターバルトレーニング～ 休憩しながら、少し速いペースで走る	第7回 (10/13)	～タイムを計ってみよう～ 5～10kmのタイムトライアル
第4回 (9/22)	～テンポ走～ 少し速いペースで続けて走る	第8回 (10/27)	～クロストレーニング～ 走れないときの補強的トレーニング・座学

開催期間	9月1日～10月27日 毎週土曜日 全8回 ※10/20は、休み
時間	9:00～10:45
会場	高知市東部総合運動場
参加対象	10km以上の大会経験者
参加料	1人4,800円（スポーツ安全保険料含む）
定員	25名（申込多数の場合は抽選にて決定いたします。）
服装・持ち物	運動のできる服装・ランニングシューズ・タオル・着替え等
講師	健康運動指導士 山崎 竹丸 氏, アシスタント 山崎 康平 氏

申込締切日	8月15日（水）21時必着	当選発表日	8月17日（金）14時
申込方法 (①又は②)	①申込用紙に必要事項を記入し、管理事務所へ提出してください。 ※当選発表日に1階掲示板とホームページに当選者の申込番号を掲載いたします。 ②往復ハガキに教室名・住所・氏名・年齢・性別・電話番号を記入し、下記住所へ郵送してください。 ※締切後、返信ハガキにて結果をお知らせいたします。		
申込場所	高知市総合体育館又は、くろしおアリーナ		

申込番号

※確認の際に必要となりますので、お控えください。

お問合せ】(公財)高知市スポーツ振興事業団  
高知市東部総合運動場  
〒781-8125 高知市五台山1736-1  
TEL(088)-878-1150

----- 切り取らずに窓口へ ----- 切り取らずに窓口へ -----

太枠内を記入してください。

## 「めざせ！フルマラソン完走教室」申込用紙

事務局記入欄	申込番号	受付日 ( / )	受付者 ( )
(フリガナ)		生年月日	
氏名		昭和	年 月 日 (才)
住所		平成	
電話番号		性別	男 ・ 女