

# “桜マラソン出場者必見”

## 2020 信愛

## 参加者募集！！

# フルマラソン完走対策講座



さが桜マラソン開催約1ヶ月前に、完走を目指した対策講座を開催します。

申し込んだもののあまり練習できていない方や初めてフルマラソンを走る方など初心者の方向けの講座となります。講座では、完走の秘訣や膝が痛くなりにくいフォームの指導などを行います。

募集人数

10名

対象

18歳以上の  
ランニング初心者

※応募多数の場合は抽選とさせていただきます。

日時

令和2年2月16日(日) 9時30分～13時

9:30～9:40	受付・体調チェック
9:40～9:50	オリエンテーション
9:50～10:40	講義(完走に向けてのポイント説明)
10:40～10:50	休憩
10:50～12:00	実技(ランニングフォームについて)
12:00～12:50	ランニング(お堀周辺 約5km)
12:50～13:00	諸連絡・アンケート



参加費

1,500 円(税込) ※スポーツ傷害保険料含む

申込方法

参加申込書兼問診票(2枚)に必要事項をご記入後、下記問合せ先まで郵送、FAXもしくはご持参ください。参加申込書は当院HPよりダウンロード出来ます。

※既往症や持病をお持ちの場合は、教室への参加をお断りする場合がございますので予めご了承ください。

申込締切

2月12日(水)18時迄

指導担当



その他、マラソン完走経験のあるスタッフがサポートします。

問合せ先

医療法人 信愛整形外科医院2階  
疾病予防運動施設「メディカルフィットネス信愛」

住所: 佐賀市川原町4番8号

TEL: 0952-22-1007 / FAX: 0952-28-5526

ランニング教室担当 岡崎迄

HP: <https://www.shin-ai-seikei.jp>

岡崎 寛実 (走歴21年)

- ・筑波大学陸上競技部出身
- ・日本ランニングトレーナー協会マスタートレーナー
- ・健康運動指導士