



伊達ももの里マラソン

円谷幸吉メモリアルマラソン大会

平成30年度

目指せ！自己ベスト！！

# ランニングクラス

【期 日】平成30年5月19日(土)、6月30日(土)  
7月28日(土)、8月18日(土) 全4回

【時 間】午前9時～午前11時

【場 所】並木町運動場(市中央体育館)

【対 象】小学4年生～一般の方

【定 員】40名(先着順)

【参加費】500円(全4回)

【申込期限】平成30年5月11日(金)

【ポイント】

- ①目的に応じたクラス分け！
- ②ふくしま駅伝須賀川市チームの指導者によるアドバイス！
- ③他市マラソン大会への参加！

さらに希望者で…8月26日(日)

『伊達ももの里マラソン』に参加！

※申込事務やバス送迎を事務局で行います

◆人によって参加目的は様々です◆

- ①ダイエットや運動不足解消のために！
- ②フォームやトレーニング方法はあってるの？
- ③大会までの準備や当日の行動はどうすれば？
- ④走力アップでタイムを伸ばしたい！



詳しくは裏面をご覧ください

## ～「平成30年度 ランニングクラス」内容～

- ◎目 標 ①ランニングの基本技術を身に付けよう！  
 ②継続的な運動習慣を身に付けよう！  
 ③マラソン大会に参加してみよう！
- ◎日 時 平成30年5月19日(土)、6月30日(土)、7月28日(土)、8月18日(土)  
 午前9時～11時の全4回
- ◎場 所 並木町運動場（須賀川市並木町139-1）  
 ※雨天時は併設の市中央体育館内で実施します。
- ◎指 導 者 岩瀬郡市陸上競技協会（ふくしま駅伝須賀川市チームスタッフ）
- ◎教室内容 参加者に合わせてクラス分けを行い、ランニングの基礎指導を行ないます。  
 ①小学生クラス ②ビギナークラス ③レベルアップクラス  
 希望者で『伊達ももの里マラソン』へ参加します。  
 ※参加料、諸経費は別途必要です。詳しくは教室内で説明します。
- ◎募集期間 平成30年4月17日(火)～5月11日(金)
- ◎募集定員 40名（先着順）
- ◎参加費 500円（全4回）
- ◎参加対象 小学4年生～一般（須賀川市内在住・在学・在勤の方）
- ◎申込方法 下記、申込書に必要事項記入の上、参加費を添えて須賀川アリーナ窓口までお申し込みください。
- ◎持 ち 物 ①運動できる服装（ジャージ等） ②運動靴（雨天時は上履き）  
 ③タオル ④水筒やペットボトルなど水分補給ができるもの
- ◎問い合わせ （公財）須賀川市スポーツ振興協会（須賀川アリーナ内）  
 TEL 0248-76-8111 FAX 0248-76-8113  
 ※休館日：月曜日（月曜日が祝日の場合は翌日）

----- きりとり -----

### 平成30年度 ランニングクラス参加申込書

フリガナ		性別		昭和・平成 年 月 日（満 歳）
参加者氏名		男・女	生年月日	(小学 年生)
フリガナ		続柄		〒
保護者氏名			住所	
自宅 TEL	( )- -		携帯 TEL	( )- -
競技歴	年	クラス	小学生クラス・ビギナークラス・レベルアップクラス	
伊達ももの里マラソンへの参加予定 (※別途参加費がかかります。)			参加する ・ 検討中 ・ 参加しない	

※個人情報保護を適切に行い、第三者に情報を提供することはありません。