

いわて盛岡シティマラソン 2020 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 2020」が令和2年10月25日(日)に開催されます。昨年の第1回大会には県内外から約9千人のランナーが参加し、秋の盛岡の風景を楽しみながら健脚を競いました。“今回はあなたの出番です！” ゆっくりでも楽しく完走することを目指して、教室に参加してはいかがでしょうか。

2 対象者 フルマラソン参加予定の初心者(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.	期日(曜日)	時 間	場 所 (集 合)	備 考
①	5月16日(土)	※受付15:00~ 15:15~18:00	受付:ふれあいランド岩手<<三本柳8地割>> ふれあいランド研修室・陸上競技場	
②	6月13日(土)	15:00~18:00	岩手県営運動公園 <<みたけ1丁目>> (集合:陸上競技場正面玄関)	講義(予定) シューズの選び方
③	7月11日(土)	15:00~18:00	岩手県営運動公園 (")	講義(予定) 熱中症対策
④	8月8日(土)	15:00~18:00	岩手県営運動公園 (")	講義(予定) コンディショニング
⑤	9月19日(土)	15:00~18:00	マラソンコース (集合:盛岡市立総合プール) <<本宮5丁目>>	
⑥	10月10日(土)	15:00~18:00	マラソンコース (")	

※9月6日(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 ・(公財)盛岡市スポーツ協会

6 募集人数 ・30名程度(18歳以上、盛岡市及びその近郊の市町村にお住まいの方)

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・稲田雪恵氏 他
【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) 他】

8 参加料 3,500円(全6回分、保険料含む・初回持参のこと)

9 申込方法 ・**4月24日(金)必着。「往復はがき」**に次の事項を記入し、下記の申込先へ。

①郵便番号・住所 ②氏名(ふりがな) ③生年月日・年齢・性別

④日中連絡のつく電話番号 ⑤ランニング歴や大会参加歴 ⑥返信用宛名 を記入。

申込先(問合せ先): ☎020-0002 盛岡市桜台1-13-18 盛岡市陸上競技協会 吉水宗男まで Tel 019-667-2245

・申し込み多数の場合は抽選により決定し、4月30日(木)までに結果を連絡します。

10 その他 運動のできる服装で、シューズ・タオル・飲み物等を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。

【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、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ホームページ等に掲載することがあります。

「マラソン初心者教室」全体のイメージ(予定)

- ✓ この教室は1km7分前後のペースで走り、フルマラソン5時間前後での完走を目指します！
- ✓ この教室は「走る動機付けの場」「マラソン完走の為の通過点」「仲間作りの場」です！

■第1回：5月16日(土) <ふれあいランド岩手>

- (1) 受講受付 (2) 開講行事 (3) 全体説明
- (4) 講義「フルマラソンを完走するには」 (5) ウオーキング～ゆっくり30分程度のランニングなど

■第2回：6月13日(土) <岩手県営運動公園陸上競技場・ランニングコース>

- (1) 講義「正しいシューズの履き方・選び方」 ネクサス・タケダスポーツ協力(予定)
- (2) ゆっくり45分～60分走など

■第3回：7月11日(土) <岩手県営運動公園陸上競技場・ランニングコース>

- (1) 講義「熱中症の予防を学ぶ」 飲料水メーカー又は製薬会社協力(予定)
- (2) ゆっくり60分～90分走など

■第4回：8月8日(土) <岩手県営運動公園陸上競技場・ランニングコース>

- (1) 講義「コンディショニング及びスポーツ障害予防」
- (2) ゆっくり90分～120分走など

※9月6日(日)は「啄木の里ふれあいマラソン」開催

大会参加は各自対応になりますが、難コースが続く啄木マラソン(ハーフマラソン)は実力を試す絶好の機会になります。ぜひ参加してみましよう！

■第5回：9月19日(土) <盛岡市立総合プール・盛岡市中央公園周辺>

- (1) 役立つ話(ペース配分他)
- (2) マラソンコース(ゆっくり16km～20km走)など

■第6回：10月10日(土) <盛岡市立総合プール・盛岡市中央公園とその周辺>

- (1) 役立つ話(マラソン経験談ほか)
- (2) マラソンコース(ゆっくり20km走)など