

NSAAランニング教室

～正しいフォームで目指せ自己ベスト～

2013年2月 2日 (土)

3月10日 (日)

ランニングフォーム
個別アドバイス有!

※両日とも同じ内容です。

ご都合の良い日をお選びください。(両日参加も可)

高野進監修

(北京・ロンドンオリンピック陸上日本選手団監督)



開催日：2013年2月2日(土)、3月10日(日)

※両日とも同じ内容です。雨天決行!

時間：9:30~11:00(受付 9:15~)

場所：新横浜公園内広場

参加対象：一般の方(中学生・高校生可)

参加費：1,000円/1日

講師 三浦 学

- ランニング指導員資格所有。
- NSAAではランニングクラスを担当。
- 陸上競技のみならず、他種目競技のランニングコーチとしても活躍。

※NSAA(日産スタジアム・アスレティクスアカデミー)とは、
トップアスリートを育て上げた高野 進の走理論に基づいた、
正しく速く走るための方法を学ぶ陸上教室です。

お申込み方法 お問い合わせなど 詳細は裏面へ

参加費	1,000円/1日
対象	一般の方(中・高生可)
定員	先着順:各日30人
主催	日産スタジアム・アスレティクスアカデミー(NSAA)
申込方法	<p>●インターネットhttps://pro.form-mailer.jp/fms/0b99785037205からお申込みフォームに入力</p> <p>●携帯電話から(左のQRコードを読み取ってください)お申込みフォームに入力</p> <p>●FAX 下記の必要事項を記入し、FAX:045-471-8461までFAXしてください。</p> <p>【ご記載事項】</p> <p>①参加者氏名(ふりがな)②性別 ③ご年齢 ④ご住所</p> <p>⑤電話番号(連絡が取りやすい番号)⑥現在のランニング(運動)頻度</p>
申込締切	※2月の部:1月31日(木)12:00まで ※3月の部:2月28日(木)12:00まで (定員に達した段階で締め切らせていただきます)

*** 当日プログラム内容 *** (予定につき一部変更の可能性あります)

9:15~	受付	
9:30~9:50	ウォーミングアップ	色々な動きを複合的に行いながら、身体を活性化させます。
9:50~10:30	より効率的な走り方を身につけるための技術練習	脚の動かし方、上半身の使い方、腕の振り方等、効率よく走るための技術を習得します。
10:30~10:55	公園内コミュニケーションランニング ※個別ランニングフォームのアドバイスが受けられます。	本日のまとめとして参加者同士コミュニケーションを取りながら気持ちよくランニングします。

~当日の持ち物~

- ・運動のできる服装、靴
- ・タオル ・飲料水
- * 更衣室、コインシャワー(100円)有

**受付(集合)場所
第3レストハウス**

※雨天時は別途連絡します



【お問い合わせ先】

〒222-0036

横浜市港北区小机町3300 日産スタジアム内

TEL:045-471-8460 FAX:045-471-8461

E-mail: nsaa@nissan-stadium.jp

U R L: <http://www.nissan-stadium.jp/nsaa/>

日産スタジアム・アスレティクスアカデミー事務局

「個人情報の取扱いについて」

(1)日産スタジアム・アスレティクスアカデミーは、個人情報の重要性を認識し、個人情報の保護に関する法律及び関連法令等を厳守し、個人情報保護方針に基づき個人情報を取り扱います。(2)本事業にかかる事務のほか、連絡、参加料の管理、関連情報の通知及び当アカデミー主催事業の情報提供のために利用します。(3)本事業実施中の写真・映像・記事等のメディアへの掲載権は、主催者に属します。(4)ご記入いただいた個人情報について、第三者へ提供することはありません。