

# 奈良マソンランニングクリニック 6月から開講！

主催 奈良マソン実行委員会 共催 平城宮跡管理センター



奈良マソンではエントリーに合わせて、「正しいトレーニングの方法を知りたい」というランニング初心者・中級者の皆さんを対象に、6月から11月まで計6回、ランニングクリニックを開講します。

現在、第5回クリニックの参加者募集を開始しています

## 第5回テーマは「ペースを覚えようⅠ」

今回は  
ならでんフィールド  
で午前中開催!!

【開催日】2019年10月19日(土)9:30~12:00(9:00~ 受付・着替え)

【会場】ならでんフィールド(奈良市鴻ノ池陸上競技場)

受付……………ならでんフィールド内 ロビー

実技……………ならでんフィールド内

【内容】 9:00~ 受付開始、着替え

9:30~ 座学: マラソンと心拍数

実技: 心拍数からペースチェック

12:00 終了

【その他】雨天等で内容を変更する場合がございます。  
貴重品の管理は各自でお願いします。



講師 佐藤光子  
(ランニング学会副会長、  
大阪教育大学非常勤講師)

### 〈募集要項〉

【対象】18歳以上(高校生除く) ※奈良マソンにエントリーされない方でもお申込みいただけます。

【募集人数】先着120人 要事前申込

【参加料】1,500円(税込) 資料代、保険料を含みます。

当日、会場でお支払いください。

【申込方法】下記専用申込フォームかFAXのいずれかで、氏名・住所・年齢・性別・携帯番号(お持ちでなければご自宅番号)・ランニング履歴(マラソン大会の参加有無、参加の場合はフル、ハーフ、10<sup>キロ</sup>など)をもれなくご記入の上、「ランニングクリニック係」までお申し込みください。

後日、参加証をお送りいたします。

【募集期間】定員に達し次第締め切ります。

【その他】第6回の募集については大会ホームページで随時発表していきます。

【お申し込み先】奈良マソン実行委員会事務局 ランニングクリニック係(担当:平瀬)

申込専用フォーム⇒ <http://www.nara-marathon.jp/runcli.html>

FAX 0742-81-8756

【問い合わせ先】E-mail [event@nara-marathon.jp](mailto:event@nara-marathon.jp) (お問い合わせはメールでお願いいたします)

# ◇クリニック年間スケジュール

5・6回目は会場が  
変わります

3・4回目は講師が前田  
和良先生になります

	開催日	テーマ	募集期間	会場	講師
基礎編	6月29日(土) 16:00-18:30	第1回 走るからだづくりⅠ	終了しました	平城宮跡歴史公園	佐藤光子先生
	7月27日(土) 16:00-18:30	第2回 走るからだづくりⅡ	終了しました	平城宮跡歴史公園	佐藤光子先生
	8月31日(土) 16:00-18:30	第3回 長く走ろうⅠ	終了しました	平城宮跡歴史公園	前田和良先生
	10月5日(土) 15:30-18:00	第4回 長く走ろうⅡ	終了しました	平城宮跡歴史公園	前田和良先生
実践編	10月19日(土) 9:30-12:00	第5回 ペースを覚えようⅠ	募集中!!	ならでんフィールド	佐藤光子先生
	11月23日(土) 9:30-12:00	第6回 ペースを覚えようⅡ	10月下旬、大会HPで案内します	ならでんフィールド	佐藤光子先生

## ■ 会場について(5・6回目)

ならでんフィールド(鴻ノ池陸上競技場)

奈良市法蓮佐保山4丁目5-1(近鉄奈良駅から徒歩20分、JR奈良駅から徒歩30分)



会場

近鉄奈良駅

JR奈良駅

©OpenStreetMap contributors