

愛知県美浜自然の家

みんなで走るって楽しいよ

令和4年 11月19日(土) (10:00-16:00)
12月3日(土) (10:00-16:00)

講師

トヨタ紡織株式会社
陸上競技部

糟谷 悟 氏



【講師紹介】

西尾市吉良町出身。中学2年生の時にバスケットボール部から陸上部に転部し、3年生の東海大会で4位に入賞した。中京大学附属中京高等学校、駒澤大学では全国的に活躍した。特に、駒澤大学では、箱根駅伝4連覇中3回の大会に主力選手として力走し、区間賞を2回とるなど、優勝に大きく貢献した。

トヨタ紡織入社後、防府読売マラソンで2位、琵琶湖マラソンで2時間11分台を記録するなど活躍した。

これから日本のトップをみざすという時期に悪性リンパ腫が発覚した。闘病生活を乗り越え、現在も走り続けている。

参加対象

小学4年生から中学3年生
及び 保護者・指導者

※送迎していただける児童・生徒
※両日参加が基本です。事情がある場合は、ご相談ください。

募集人数

30名程度 (先着順)

募集期間

10月1日(土)～
10月31日(月)まで

参加料

1人 1,000円

※参加料は消費税込で、何回参加でも同じ料金です。

※保険料、講師料等が含まれています。

スケジュール

●講話・講義内容等については、変更する場合があります。

11月19日(土)

9:30 受付
10:00 はじめのつどい、記念写真撮影
10:40 講師講話:「私とマラソン」・質問コーナー
11:30 実技:「ウォーミングアップ、走の基本」
12:15 <昼食・休憩> *雨天:講堂
13:15 講義:「長距離走・マラソンの基本」
14:15 実技:「代表的な練習方法①」 *小雨決行
16:00 終了・解散

12月3日(土)

9:30 受付
10:00 講義:「長距離走・マラソンの練習方法」
10:45 実技:「代表的な練習方法②」 *雨天:講堂
12:00 <昼食・休憩>
13:00 講義:「トレーニングの原則」
14:00 実技:「代表的な練習方法③」 *小雨決行
15:45 おわりのつどい
16:00 解散



【自家用車利用の場合】

名古屋から約 50 km
 (知多半島道路—南知多道路)
 「南知多インター」から約 20 分

【電車利用の場合】

名鉄知多新線「内海」駅から約 3.4km
 「内海」駅からタクシーで 10 分

美浜自然の家

検索

- 対象は健康な小学生・中学生ですが、小学生・中学生の保護者・指導者の方も参加可能です。運動直後に不整脈が出る等の場合は、必ず医師の診察を受けてから参加ください。
 - 参加日の1週間～3週間前から、ジョギングやランニングをしておくなど、当日いきなり走ることのないようにしてください。参加される保護者・指導者の方は、ご自身の体力に応じて活動し、決して無理をなさらないようお願いいたします。
 - 応募は、学校等を通さず、直接、下記の方法で、愛知県美浜自然の家にお申込みください。
 - 詳しいご案内は、10月17日(月)以降、先着順に発送させていただきます。
 - **コロナウイルスの感染状況により、中止させていただく場合があります。**
- <参加料について>
 参加初日に、受付にてお支払いください。(お釣りのないようお願いいたします)

郵送

〒470-3236 愛知県知多郡美浜町大字小野浦字宮後 1-1
 この用紙に必要事項を記入し、愛知県美浜自然の家へ郵送してください。

HPより <http://sizennoie-mihama.jp/event/form.html>

FAX 0569 - 88 - 5385

イベント申し込みフォームに必要事項
 を入力し、送信してください。



この用紙にご記入し、
 お送りください。

【みんなで走るって楽しいよ！】

< 参加予定日に○をつけてください： 11/19 12/3 >

代表者	ふりがな	年齢	歳	生年月日	年	月	日	性別	<input type="checkbox"/> 男
	氏名								<input type="checkbox"/> 女
住所	〒								
電話番号				FAX番号					
来所方法	自家用車 その他()								
この事業を何で 知りましたか？	当施設 HP	チラシ	知人の紹介	その他()					
参加者	ふりがな	年齢	歳	生年月日	年	月	日	性別	<input type="checkbox"/> 男
	氏名								<input type="checkbox"/> 女
	ふりがな	年齢	歳	生年月日	年	月	日	性別	<input type="checkbox"/> 男
	氏名								<input type="checkbox"/> 女
	ふりがな	年齢	歳	生年月日	年	月	日	性別	<input type="checkbox"/> 男
	氏名								<input type="checkbox"/> 女
	ふりがな	年齢	歳	生年月日	年	月	日	性別	<input type="checkbox"/> 男
	氏名								<input type="checkbox"/> 女
ふりがな	年齢	歳	生年月日	年	月	日	性別	<input type="checkbox"/> 男	
氏名								<input type="checkbox"/> 女	