

令和5年度 めざせ完走！
はじめてのフルマラソンセミナー開催要項

- 1 趣 旨 新潟シティマラソンなどフルマラソンに初挑戦もしくは、まだ完走したことのない市民を対象に、完走率向上を図ることを目的として、練習法などのアドバイスを行う。併せて、セミナーを通じて仲間づくりの一助とする。
- 2 主 催 公益財団法人新潟市スポーツ協会 新潟市
- 3 主 管 新潟市陸上競技協会

4 日程・内容

回	期 日	時 間	内 容
第1回	6/18(日)	9:30~12:00	開講式 講義(栄養学:石墨 清美江 氏)
第2回	6/28(水)	19:00~21:00	ストレッチ
第3回	7/12(水)	19:00~21:00	効率の良い走り方 呼吸法、ペース配分
第4回	7/23(日)	9:00~12:00 13:30~15:30	新潟シティマラソンコース下見バスツアー 講義(ランニングの生理学:山崎 健 氏)
第5回	8/ 9(水)	19:00~21:00	1kmタイム計測
第6回	8/23(水)	19:00~21:00	5km~8km走 登り坂、下り坂の走り方
第7回	9/ 9(土)	7:45~11:00	2、3時間走
第8回	9/27(水)	19:00~21:00	1時間走 閉講式

※受付は各時間の開始30分前からです。

- 5 会 場 新潟市陸上競技場 他
- 6 対 象 フルマラソン初挑戦または未完走者で2005(平成17)年4月1日以前に生まれた在住、在勤者
- 7 定 員 30人(定員を超えた場合は抽選)※抽選結果はメールでお知らせします。
- 8 参加費 8,000円(傷害保険など)
- 9 指導者 技術指導員 村山 麻衣子 氏
新潟市陸上競技協会専門員
- 10 持ち物 運動着、シューズ等、タオル、飲料水、雨具(雨天時)

- 11 申込期間 5月15日(月) ~ 6月9日(金)

- 12 申込方法 二次元コードからお申込みください。
※以外の場合は、本協会ホームページ記載の申込書を下記メールアドレスへ送付してください。

二次元コード



- 13 申込・問合せ 公益財団法人新潟市スポーツ協会
〒951-8132 新潟市中央区一番堀通町3-1
電話:025-266-8250 メール:info@niigatashi-sports.or.jp