

令和6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、講義と実技を通じて走力アップをサポートする。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/ 9 (日)	9:00~12:00	開講式 講義:スポーツ栄養学 ストレッチ
第2回	6/19 (水)	19:00~21:00	1kmタイム走、変化走、呼吸法、ペース配分、ランニングフォームの習得・改善 効率の良い走り方、筋力トレーニング
第3回	7/ 3 (水)	19:00~21:00	
第4回	7/ 7 (日)	9:00~12:00	新潟シティマラソンコースを巡るバスツアー
第5回	7/24 (水)	19:00~21:00	5km~8kmペース走、インターバル走 上り坂、下り坂の走り方
第6回	8/21 (水)	19:00~21:00	
第7回	9/14 (土)	7:00~10:00	3時間走 (20~30km走)
第8回	9/28 (土)	8:00~10:00	2時間走 閉講式

- 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2006(平成18)年4月1日以前に生まれた市内在住、在勤者
- 7 定 員 A 全8回 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)  
B 上記以外に第1回、第4回、第7回については、ご希望の回に参加することが可能です(各回、先着10名)
- 8 参加費 A 全8回 8,000円(傷害保険料等含む)  
B 各回の参加費が必要となります  
第1回 1,000円 第4回・第7回 各2,000円(傷害保険料等含む)

- 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、帽子、タオル、飲料水、雨具(雨天時)  
筆記用具、メモ帳

- 11 申込期間 A 5月8日(水) ~ 5月31日(金)  
B 各回開催日の10日前までにお申し込みください



- 12 申込方法 右上の申込フォームからお申込みください  
また、本協会ホームページ掲載のセミナー参加申込書に必要事項を記入のうえ、下記メールアドレスへ送信してお申し込みできます

- 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