



スロージョギング® & 青空ヨガ in 明日香

共催:奈良県立万葉文化館 協力:一般社団法人飛鳥観光協会、農事組合法人ふるさと明日香

2023年度
RUNプロジェクト始動!

スロージョギング®とは、歩く速さ程度のスピードで走るトレーニング方法です。ゆっくりでも、しっかり足の筋肉を使っているため、エネルギー消費量はなんと、ウォーキングの約2倍なんです!!

また、ヨガはこれまで気になっていてもなかなか始める機会がなかったという方も多いのではないのでしょうか?ヨガで体幹を鍛えることで、ランニングにも効果があるといえます。



道の駅飛鳥(近鉄飛鳥駅前)にて、ウェルカムサービスを実施!!
◆「飛鳥びとの館」お買い上げ金額の5%オフ
◆「あすか夢販売所」1名様につきソフトクリーム1つ
プレゼント
イベント後は、ぜひお立ち寄りください!

● 日時...2023年6月10日(土) 午前9:30~午後0:30(受付:午前9:00開始)

● 会場...奈良県立万葉文化館(高市郡明日香村飛鳥10)

● スケジュール

9:40~ スロージョギング座学

10:30~ スロージョギング実技

11:20~ ヨガ実技

12:30 解散

※実技はいずれも屋外を予定していますが、天候によって屋内となる可能性があります。

● 定員...先着50名(要事前申し込み)

● 対象...中学生以上の男女(未成年の方は保護者の同意を得てからご参加ください。)

● 参加料...2,000円(税込。保険代を含みます。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)をきれいに記入の上、「RUNプロジェクト」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。



<お申込先> 奈良マラソン実行委員会事務局 RUNプロジェクト係(担当:山田・上田)
申込専用フォーム: <https://form.nara-marathon.jp/runcli.html>(奈良マラソンホームページ内)
FAX:0742-81-8756

<問合せ先> E-mail event@nara-marathon.jp
(お問い合わせはメールでお願いいたします)

荒天等で急遽中止する場合がありますのでご了承ください。
その場合は開催前日までに大会HPで発表します。

● 講師紹介

<スロージョギング®>

佐藤 紀子さん(日本スロージョギング協会理事)

健康運動指導士、(一社)日本スロージョギング協会認定アドバンスインストラクターとして、全国で行われるスロージョギング講習会などの講師活動を行い、スロージョギングの普及に努めておられます。

またマラソンランナーでもあり、東京マラソン2014に夫婦で出場し「夫婦で走った最も速いフルマラソン(合計タイム5時間28分23秒)」として当時のギネス世界記録に認定されました。



<青空ヨガ>

萩元 久代さん(Yoga Place Nadi主宰)

天理市でYoga Place Nadiを主宰。

全米ヨガアライアンス協会認定PYT500ほか多くの認定資格を取得され、近年は、ヨガインストラクター養成トレーニングのアシスタント講師として年に一度インドへ渡り、後輩や若手インストラクターの育成にも取り組んでおられます。



● アクセス



- 受付は奈良県立万葉文化館の正面玄関前で行います。(左図参照)
- お車でお越しの方は、万葉文化館駐車場(駐車無料)に駐車してください。
- 公共交通機関でお越しの方は、「万葉文化館西口」着のバスをご利用ください。

※8時36分 橿原神宮前駅東口発
8時55分 万葉文化館西口着
のバス((奈良交通バス)赤かめ[23](飛鳥駅行き))がごぞいます。

「走ったことはないけど、いつかマラソンを走ってみたい!」「健康維持のために、日常的な運動方法を学びたい!」「新しいことにチャレンジしたい!」という方にぴったりのイベントです!
思いっきり体を動かすきっかけにしてみてください!!



- ★イベントの後は、万葉集を中心とした総合文化拠点「奈良県立万葉文化館」をごゆっくりご観覧ください。(入館無料)
- ★館内には、レストランやミュージアムショップもあります。