



nara marathon

# ランニングクリニックin天理大学

## 6月から開講！

主催：奈良マラソン実行委員会

共催：天理大学

奈良マラソンでは、「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回は「マラソンの目標タイム/12分走テストで目標タイムを予測」

【開催日】令和5年10月15日(日)9:00～12:00(8:30～ 受付・着替え)

【会場】天理大学体育学部 奈良県天理市田井庄町80

受付・座学…………… 6号棟

実技…………… グラウンド

【内容】 8:30～ 受付開始、着替え

9:00～ 座学

実技

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。



#### 〈募集要項〉

【対象】18歳以上(高校生除く) ※奈良マラ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100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)をもちろんご記入の上、「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。

新型コロナウイルス感染症の関連状況や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。

【お申し込み先】奈良マラ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⇒ <https://form.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)

# ■ ランニングクリニック年間スケジュール

開催日	テーマ（座学/実技）	募集期間	会場	講師
6月18日（日） 9:00-12:00	マラソン完走までの6ヶ月計画 /まず取り組んでおきたい筋力強化	終了しました	天理大学体育学部	佐藤 光子
7月9日（日） 9:00-12:00	ケガの予防と正しい動作 /ストレッチと基本ドリル	終了しました	天理大学体育学部	前田 和良
8月20日（日） 9:00-12:00	マラソンの栄養学 /ランニングペースと心拍数のチェック	終了しました	天理大学体育学部	岩山 海渡
9月17日（日） 9:00-12:00	マラソンの心拍数 /120分LSDに挑戦	終了しました	天理大学体育学部	佐藤 光子
10月15日（日） 9:00-12:00	マラソンの目標タイム /12分走テストで目標タイムを予測	募集中！	天理大学体育学部	佐藤 光子 前田 和良 岩山 海渡
11月19日（日） 9:00-12:00	直前対策～奈良マラソン攻略法～ /目標ペースを維持して走ろう	10月上旬頃、大会HPで案内します	天理大学体育学部	前田 和良 岩山 海渡

※講師・テーマは変更になる場合があります

## ■ 講師紹介



**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



**前田 和良**  
ランニング学会認定  
上級ランニング指導者  
奈良マラソン2012男子総合3位



**岩山 海渡**  
天理大学体育学部 講師  
飛鳥ハーフマラソン2022男子総合2位

## ■ アクセス

天理大学体育学部キャンパス(奈良県天理市田井庄町80)  
近鉄・JR天理駅から、徒歩で西に約5分

