

大人のランニングスクール

NPO法人 上州アスリートクラブ



「ランチランニング」コース

【日時】

毎週、火・水・木曜（10：30～12：00）

【場所】

烏川河川敷／石原緑地芝生公園（芝生の上を走るのので脚を痛めません）

※待ち合わせ場所は「聖石橋の橋下」

【対象となる方】

- 健康増進の為に、ウォーキングやジョギングをやっている方、もしくは始めたいと思っている主婦や、シニアの方。
- 一人でジョギングしているのだけど、どうせやるならみんなで楽しくやりたいと思っている方。
- しっかりとした（ケガをしない等）、ランニングフォームを身に付けたいと思っている方。

【主な練習内容】

- ランニングに必要な動作（準備体操含む）とストレッチを入れながらゆっくりジョギングします。
- 正しいシューズの履き方から、腕の振り方、ランニングフォームまで丁寧に指導します。

「Dinner&早朝ランニング」コース

【日時】

毎週、日曜（8：00～10：00）、火曜（19：00～21：00）

【場所】

日曜…烏川河川敷／石原緑地芝生公園、火曜…健大高崎高校（1周250mのトラック有）

※待ち合わせ場所は日曜→「聖石橋の橋下」、火曜→健大高崎高校（大学グラウンド）

【対象となる方】

- マラソン大会などで記録や順位に挑戦している方。
- トレーニングの「量ではなく質」を求めている方。
- 我流だったランニングフォームをチェックしてもらいたい方。

【主な練習内容】

日曜…1周1～2kmの周回コース（クロスカントリー風）を利用しての距離をこなすトレーニング

火曜…1周250mのトラックを利用するインターバルやペースランニング

※いずれもコーチが引っ張ります。

「WeekEndランニング」コース

【日時】

毎週、土・日曜（10：15～11：45）

【場所】

烏川河川敷／石原緑地芝生公園（芝生の上を走るのので脚を痛めません）

※待ち合わせ場所は「聖石橋の橋下」

【対象となる方】

- 健康増進の為に、ウォーキングやジョギングをやっている方、もしくは始めたいと思っている会社員や学生の方。
- 一人でジョギングしているのだけど、どうせやるならみんなで楽しくやりたいと思っている方。
- しっかりとした（ケガをしない等）、ランニングフォームを身に付けたいと思っている方。

【主な練習内容】

- ランニングに必要な動作（準備体操含む）とストレッチを入れながらゆっくりジョギングします。
- 正しいシューズの履き方から、腕の振り方、ランニングフォームまで丁寧に指導します。

共通のご確認事項

【会費】

月3,150円（税込）、年会費無料

- 毎回参加しても同じ金額です。（例）ランチランニングコース…月12回

【注意事項】

- 着替え・給水などは各自でご用意ください。
- 貴重品などは各自で管理をお願いします。
- 日程や場所の変更がある場合は前もって、HP・ブログなどで広報いたします。

【コーチの概要】

荒井崇 上州アスリートクラブ／ヘッドコーチ。関東学院大学→日清食品グループ→トライアスロン選手

※ニューイヤー駅伝出場、自己ベスト：5000m13分51秒97、10000m28分14秒16

マラソン2時間15分04秒、07年全日本トライアスロン宮古島大会14位

アイアンマン・ワールドチャンピオンシップ(ハワイ)3回出場etc

【連絡先】

NPO法人 上州アスリートクラブ

事務所 群馬県高崎市末広町187番地1 ヘルメソン末広E-305

電話・FAX 027-315-8460

E-Mail info@josyu-a-club.org

URL <http://www.josyu-a-club.org>