

親和全期会 会員・賛助会員 各位



ランニング講習会のご案内

親和全期会 代表幹事 奥 国 範
同 企画委員長 菅 沼 篤 志

謹啓 初夏の候、会員・賛助会員の皆さまにおかれましては、益々ご清祥のこととお喜び申し上げます。

さて、親和全期会ではランニング部を結成し、毎月1回程度、皇居外周をランニングしていますが、この度、会員・賛助会員の皆さまを対象として、「ランニング講習会」を開催することいたしました。元実業団ランナーの方を講師としてお招きし、**体幹を意識したストレッチ**で怪我のしにくいカラダ作りのための準備をした後、皇居外周を走りながら**ランニングフォームの指導**を受けるといった内容です！！

「ランニングに興味はあるけれど、走り方が分からない・・・。」というビギナーランナーの方も、「マラソン大会でもっと記録を伸ばしたい！」というベテランランナーの方も、幅広くご参加頂けるように、講師の方も2名お招きし、**初心者クラス**（まったく走ったことがない方や5km程度までのランニング経験の方が対象）と**経験者クラス**（5km程度のランニング経験がある方が対象）の2クラスを用意いたしました。なお、講師による指導の関係上、**各クラス20名まで**とし、**応募者多数の場合は先着順**とさせていただきます。

人間のカラダは骨格も筋肉も人それぞれ違うので、当然、最適なランニングフォームも人それぞれに異なります。ランニングフォームに「絶対こうでなければならない」ということはありませんが、美しく軽やかに走る方のフォームには必ずと言ってよいほど当てはまる共通項があります。適切なフォームで余計な負担をかけずに走ることはケガを予防する上でも非常に大切です。

参加を希望される方は、**7月17日（金）**までに、下記メールアドレス宛又はFAX番号宛にお申し込み下さいますようお願い申し上げます。 謹白

記

日 時：平成27年7月24日（金）19時00分 ※着替えを済ませてお集まりください。
場 所：皇居（桜田門前広場 時計台前） ※参加者の方に後日詳細を御案内します。
費 用：1,000円
着 替 え：半蔵門駅近くの「ジョグリス」（ビジター料金：750円）がお勧めです。
プログラム：体幹ストレッチ + 40分程度のランニング
懇 親 会：半蔵門駅付近のお店で開催します（講師の方にも御参加頂く予定です）

参加申込書

担当 吉川 愛 宛（FAX：03-3505-1727）

担当 重富智雄 宛（E-mail: tomooshigetomi@yahoo.co.jp）

- 講習会の（ **初心者** ・ **経験者** ）クラスに参加します。☑ どちらかに丸をお願いします
※初心者クラスは、まったく走ったことがない方や5km程度までのランニング経験の方を対象とします。
- 講習会後の懇親会（各自負担）に（ **参加** ・ **不参加** ） ☑ どちらかに丸をお願いします。

ご芳名 _____（東京法曹・法曹大同・二一 _____ 期）

E-mail アドレス _____

※詳細連絡のため、E-mail アドレスをご記入ください。親和全期 ML に未登録の方は、メールアドレスを登録いたします。

◆研修・企画情報満載の親和全期会のホームページをご覧ください。

<http://shinwazenki.com/>