

平成28年11月吉日

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 高 嶋 希 之
同 企画委員長 吉 川 愛

謹啓 立冬の候、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、昨年大変ご好評をいただきました「ランニング講習会」を再び開催することといたしました。陸上競技の第一線で活躍されていた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、皇居を走りながら、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う内容です！！

「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、幅広く御参加頂けるように、講師の方も2名お招きし、初心者クラス（全く走ったことがない方や5km程度までのランニング経験者が対象）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、12月2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

日時：平成28年12月15日（木）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：1000円

着替え：半蔵門駅近くにある「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。）

担当 重富智雄 宛（E-mail: shigetomi@mclaw.jp FAX:03-5220-8678

● 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、全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。

※クラスはいずれを選択されても構いません（経験者でも初心者クラスに参加可能です）。

● 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、その他 ）

E-mail アドレス _____

◆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/>