



奈良マラソンランニングクリニック 6月から開講！

主催 奈良マラソン実行委員会 平城宮跡管理センター

奈良マラソンではエントリーに合わせて、「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1回クリニックの参加者募集を開始しています

第1回テーマは「走るからだづくりⅠ」

6～9月は
平城宮跡歴史公園
で開催！！

【開催日】平成30年6月30日(土)16:00～18:30(15:30～ 受付・着替え)

【会場】平城宮跡歴史公園 奈良市二条大路南三丁目5番1号

受付・座学…………… 平城宮いざない館内

実技…………… 朱雀門ひろば

【内容】15:30～ 受付開始、着替え

16:00～ 座学①…未定

座学②…マラソンに必要な筋肉

実技… 最初にしておきたい筋トレ

ウォーク&ジョグ

18:30 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。

平城宮いざない館内のコインロッカーは空きがあれば利用可能です。

せっかくランニングを始めても膝が痛くなつては台無し…ご家庭でもできる予防の筋トレをお教えします！



講師 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)

〈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120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^キなど)をまれなくご記入の上、「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2回以降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。

暑中でのクリニックとなります。熱中症対策をご準備のうえ、万全の体調でご参加ください。

【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⇒ <http://www.nara-marathon.jp/runcli.html>

FAX 0742-81-8756

【問い合わせ先】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)

◇クリニック年間スケジュール

10・11月は会場と
曜日が変わります

8・9月は講師が前田
和良先生になります

開催日	テーマ	募集期間	会場	講師
6月30日(土) 16:00-18:30	第1回 走るからだづくりⅠ	募集中!	平城宮跡歴史公園	佐藤光子先生
7月28日(土) 16:00-18:30	第2回 走るからだづくりⅡ	6月下旬、大会HPで案内します	平城宮跡歴史公園	佐藤光子先生
8月18日(土) 16:00:18:30	第3回 長く走ろうⅠ	7月下旬、大会HPで案内します	平城宮跡歴史公園	前田和良先生
9月29日(土) 16:00-18:30	第4回 長く走ろうⅡ	8月下旬、大会HPで案内します	平城宮跡歴史公園	前田和良先生
10月29日(月) 18:30-20:30	第5回 ペースを覚えようⅠ	9月下旬、大会HPで案内します	ならでんフィールド	佐藤光子先生
11月19日(月) 18:30-20:30	第6回 ペースを覚えようⅡ	10月下旬、大会HPで案内します	ならでんフィールド	佐藤光子先生

■ 会場について(6~9月)

平城宮跡歴史公園 いざない館(奈良市二条大路南三丁目5番1号)

【徒歩・公共交通機関でのアクセス】

□ 近鉄大和西大寺駅南口から徒歩で玉手門経由約20分

□ 近鉄奈良駅・JR奈良駅西口から

⇒ 奈良交通路線バス「学園前駅」行きにて「朱雀門ひろば前」下車すぐ

⇒ ぐるっとバス「朱雀門ひろば」ターミナル着(運賃100円で開催日に20分間隔で運行)
※17時頃まで運行

【自家用車でのアクセス】

お車の場合は近隣の有料駐車場をご利用ください。

タイムズ駐車場

ナビタイム

三井のリパーク

平城宮跡歴史公園内の交通ターミナル駐車場は**駐車台数42台(有料)**のため、一般利用の方で**満車**の場合があります。**※公園内の他の駐車場は利用時間が17時までのため、利用しないでください。**



■ 平城宮跡歴史公園 全体図



■ 会場について(10・11月)

ならでんフィールド(鴻ノ池陸上競技場)

奈良市法蓮佐保山4丁目5-1(近鉄奈良駅から徒歩20分、JR奈良駅から徒歩30分)

