

9/23  
(火・祝)

小雨決行



あなたのランニングフォームを見直そう

# WALK&RUN セミナー

美しく効率の良いランニングフォームはウォーキングから。  
元世界陸上競歩日本代表選手が、歩きからつながるランニングを提案します。  
自分にあったランニングフォームを身につけ、心地よく軽やかに走りましょう！



講師 / 吉澤 永一

明治大学体育会競走部コーチ・西田ランニングクラブコーチ

パリ世界陸上 20 km競歩日本代表、アジア選手権 20 km競歩金メダル  
W杯競歩 20 km競歩日本代表、関東インカレ 10000m 競歩 3 連覇、  
日本インカレ 10000m 競歩 2 連覇など

## スケジュール

受付  
8:30 ~ 9:00  
西武池袋線・飯能駅  
南口駅前

セミナー  
9:30 ~ 11:30  
飯能中央公園

ゆるラン  
11:30 ~ 15:00  
(途中、昼食タイムあり)

※講師も一緒に走りながら  
フォームクリニック！

【ゆるランコース】  
ロード+トレイル  
(約15km)

飯能中央公園  
↓  
天覧山  
↓  
巾着田  
↓  
日和田山  
↓  
物見山  
↓  
北向地藏  
↓  
五常の滝  
↓  
西武秩父線  
武蔵横手駅  
(解散)

## ましやんの第4回 お彼岸 RUN 練習会 スペシャル

日高市内を流れる高麗川の蛇行によってつくられた  
曼珠沙華の里「巾着田」とその周辺の山々をゆるゆる走りましょう。

募集定員：30名

参加料：1200円(傷害保険料を含む)

■必携品：昼食、行動食、飲料(雨具・防寒具)  
※荷物預かりはありません。

## 参加申込方法

- ①スポーツエイド・ジャパン公式サイト「エントリー」からの申込み
- ②専用申込書による申込み

申込期限：2014年9月19日(金)

問合せ・申込先：〒350-0455 埼玉県入間郡毛呂山町阿諏訪1221 スポーツエイド・ジャパン事務局

電話 049-294-5603、080-5085-5603 FAX 049-298-7788

E-mail info@sportsaid-japan.org URL http://sportsaid-japan.org

☆当日の連絡先：080-5085-5603 090-9963-2597(岸田)

## WALK&RUN セミナー+お彼岸 RUN 参加申込書

フリガナ

氏名 所属 男 生年月日 年 月 日 女

住所 〒

本人連絡先

緊急時連絡先

## 誓約書

私は本イベント参加にあたり、下記の項目について誓約します。

- ①本イベント中、いかなる事故が発生してもすべて自己責任とし、主催者には一切責任がないものとする、家族からの異議申し立ても一切できないものとする。
- ②参加申込み後のキャンセルはできないものとする。
- ③自然災害、事件、事故等による本イベント中止の場合は、参加料の返金ができないものとする。
- ④本イベント中の映像、記事、記録等のテレビ、新聞、雑誌、インターネット等への掲載権は主催者に属すること。

2014年 月 日

氏名