

星が丘テラス朝活ランニングスクール

継続のご案内

(2019年4月～6月のスクールにご参加の方)

※上記期間にスクールに参加されていない方は新規応募となります。

先般は、星が丘テラス「朝活ランニングスクール」にご参加いただき、誠にありがとうございました。
2019年7月からの内容が決まりましたのでご案内申し上げます。

お馴染みの講師現役プロマラソンランナー原田拓・マネージャー成尾・サポーターズと共に、充実した内容で朝活ランニングスクール継続クラスを2019年7月13日(土)より開講いたします。皆様の走力・実力向上を、引き続きサポートいたします。

今回の朝活ランニングスクールのテーマは、「秋のマラソンシーズンに向けた、夏トレの工夫の仕方」。今年も暑い夏がやってきます。特にランナーにとっては、秋のマラソン大会に向けて、暑いけど走らないといけない過酷な季節だと思います。そんな暑い夏のトレーニングには、普段以上の「工夫」が必要です！走るコース選びはわかりやすい工夫ですが、秋のマラソン大会で出遅れないように、夏のトレーニングを効果的に行う工夫をお伝えします！

後述の開催概要をご確認の上、ご検討ください。

お手数ですが運営準備の為、参加をご希望の方は必要事項をご記入の上、**7月3日(水)**までに運営事務局宛にFAXにて送信してください。また参加を希望される方は、**7月10日(水)**までに、参加費(スポーツ保険料を含む)を指定口座までお振り込みください。お振り込みが確認できた時点で、受付完了とさせていただきます。

ご不明な点などがございましたら、お気軽に下記の電話番号・メールアドレスまでお問合せください。

主 催：東山遊園株式会社

担 当：星が丘テラス・朝活ランニングスクール事務局(株式会社 第一通信社内)長谷 / 宮下

電話番号：052-231-1501(平日10:00～17:00)

連絡先：asa-run@hoshigaoka-terrace.com

以上、何卒よろしくお願ひ申し上げます。

朝活ランニングスクール 開催概要

◆開催日：毎週土曜日 7:00～8:30（90分）全8回開催

7月13日・20日・27日、8月3日・17日・24日、9月7日・14日

休講日 8月10日（土）、8月31日（土）

◆内 容：マラソン大会に向けた全8回のプログラムです。基礎を学びたい方、正しいトレーニングを学びたい方、ケガなく走りたい方にお勧めのメニューとなります。ケガなく笑顔で完走するための秘訣を意識したトレーニングでマラソンを走りきれぬカラダを作りましょう！

回	日時		会場	主な内容	
第1回	7月13日	土	東山一万歩コース	トレイルジョギング	
第2回	7月20日	土		7:00～8:30	坂道を使ったトレーニング
第3回	7月27日	土		ランニングフォームをつくる	
第4回	8月3日	土		筋トリアフターランニング	
休講	8月10日	土			
第5回	8月17日	土		7:00～8:30	トレイルリレー
第6回	8月24日	土		トレイルサーキット	
休講	8月31日	土			
第7回	9月7日	土		7:00～8:30	ロングトレイルランニング
第8回	9月14日	土			お楽しみイベント

※全8回 7:00～8:30 レッソンの予定となります。

※会場、内容は予告なく変更する場合がございます。

◆対 象：「第28回（2019年7月～9月）朝活ランニングスクールにご参加の方」

◆料 金：20,000円（全8回受講料 スポーツ保険料、消費税を含む）

◆講 師：原田 拓（2015JAL ホノルルマラソン公認トレーナー、他）

募集概要

募集期間：2019年7月3日（水）申し込み締め切り

応募方法：参加をご希望の方は、下記欄に必要事項をご記入の上
運営事務局宛に FAX にて本紙1枚を送信してください。

運営ディレクター 長谷 / 宮下 宛 （株式会社 第一通信社内）		
氏 名		
どちらかに○をつけてください。	参 加	不参加だが、今後案内を希望 ※当回に不参加の場合、次回以降の参加は新規入会となります

※後述の入会のご案内をご確認の上、お申込みください。

※参加人数によっては運営体制を変更する場合がございます。ご了承ください。

送り先 FAX 番号 052-201-9597

■ お支払い手続きについて ■

支払期限：2019年7月10日（水）

振込先：**三菱UFJ銀行 星ヶ丘支店 普通 676127 東山遊園(株)**

※「振込依頼人名」は参加者ご本人名でお願いします。

参加費：20,000円（スポーツ保険料、消費税を含む）

※振込手数料はお客様でご負担ください。

※お支払いは振り込みのみとさせていただきます。直接現金でのお支払いはお受けできません。

※期限内にお振り込みがない場合、不参加となりますのでご注意ください。

※参加費の払い戻しはいたしません。また領収書の発行はいたしませんので、あらかじめご了承ください。

□ □ □ 今後の流れ □ □ □

○2019年7月3日（水）参加申し込み締め切り

○2019年7月10日（水）参加費お振り込み期限

○2019年7月13日（土）第1回スクール開催 7:00～8:30

集合時間：7:00 から円滑にレッスンを始められるよう、開始5分前までに
受付をお済ませくださいますようご協力のほどお願いいたします。

集合場所：星が丘テラスイベント広場

入会のご案内

星が丘テラス 朝活ランニングスクール受講生の皆様へ

必ずお読みください

朝活ランニングスクールにご参加いただき、誠にありがとうございます。この講座を通じて、正しい走り方や実力向上のためのトレーニング方法を学んで、それぞれの目標を目指してがんばってください。受講にあたり必要なお願い事項をまとめましたので、ご確認ください。

1、体調管理

体調には各自、十分にお気を付け下さい。気分が悪い、どこか痛むなど、わずかでも不安や異変を感じたら、受講前もしくは受講中でも無理をせず、速やかに運動を中止してください。万が一、実習中にケガをした場合、事務局は応急処置はいたしますが、その後は、後述の加入済みスポーツ保険の範囲内で対応いたします。欠席の際は、予めメール (asa-run@hoshigaoka-terrace.com) 又は電話 (052-231-1501) にて事務局へご連絡ください。

2、スケジュール

各回のスケジュールは別紙記載の通りです。ただし、天候により会場・内容を変更する場合がございます。ご了承ください。なお、天災もしくは事務局側の都合により、スクールを開講できない場合は、運営・事務局にて協議の上、振替日をご連絡いたします。その旨は、事務局よりメール (asa-run@hoshigaoka-terrace.com)、星が丘テラスホームページ (<http://www.hoshigaoka-terrace.com>) にてお知らせいたします。

また不明な場合は、事務局 (052-231-1501) までお問合せくださいますよう、お願いいたします。

3、当日の注意事項

当日は、EAST 1F イベント広場にて受付を行います。悪天候の場合は、WEST 1F トレック横広場にて受付を行います。午前7時から円滑にレッスンを始められるよう、開始5分前までに受付をお済ませくださいますようお願いいたします。**※団体行動ですので、時間厳守をお願いいたします。**

- ① 来場方法・・・ご来場の際は、できるだけ公共交通機関を使ってご来場ください。駐車サービスは行っておりませんので、ご了承ください。なお、自転車、バイクの方はEAST1F 無印良品南側の駐輪場は無料でご利用いただけます。
- ② 荷物・・・当スクールでは、ロッカーをご用意しておりません。手荷物がある場合は、受付スタッフが預かり、終わるまで保管いたします。但し、貴重品等の紛失に関しては、事務局では責任を負いかねますので、できるだけ必要最低限の手荷物のみでお越しください。
- ③ 準備・・・当スクールには更衣室・シャワールームがございません。ランニングができる服装でご来場の上、タオル、飲料等をご持参いただくことをお勧めいたします。
- ④ ランニングおよびウォーキング・・・星が丘テラス以外でレッスンを行う際は一般道も通ります。講師の注意を守っていただき、信号など交通法規を遵守し、車や自転車、歩行者には十分、ご注意ください。また、万が一、途中で気分が悪くなった場合は、講師、スタッフなど、誰かに声をかけて、ただちに運動を止めてください。

4、スポーツ保険

今回のランニングスクールは、スポーツ保険（レクリエーション傷害保険）に加入しております（保険料は受講料に含まれます）。主催者（東山遊園株式会社）が契約者となり、受講者の皆様が被保険者とする団体保険です。この保険は、受講者の皆様が実習中（ご自宅から集合場所までの往復途上を含みます）におケガをされた場合に保険金をお支払するものです。**万が一、実習中にケガをされた場合は、速やかに事務局にお知らせください。**申請が遅れますと、適用できない場合もございます。予めご承知おきください。

・引受保険会社

あいおいニッセイ同和損保

・補償内容

補償項目	保険金額
死亡・後遺障害	5,000 千円
入院保険金額日額	3,000 円
通院保険金日額	2,000 円

※補償内容の詳細は別途配布のパンフレットをご参照ください。

星が丘テラス 朝活ランニングスクール 運営スタッフ

<スクール監修>

ランニングスクール フロッグ代表
原田 拓（はらだ たく）

国士舘大学 2 年と 4 年の 2 回、箱根駅伝に出場。
ハーフマラソン公式タイムは 64 分 19 秒。
アメリカ・ボルダーボルダーでは日本代表として活躍。
2012・14 年ホノルルマラソン日本人 1 位。
JAL ホノルルマラソン 2015 公認トレーナー。
現役のプロマラソンランナー。

略歴：

2002 年 全国都道府県駅伝 神奈川県代表
2004 年 箱根駅伝 3 区 2006 年 4 区にて 2 度出場
2008 年 BOLDER BOLDER 10K 日本代表
2009 年 ニューイヤー駅伝 4 区
2010 年 ロンドン五輪男子マラソン日本代表藤原新選手の
トレーニングパートナーを務める
2012 年 第 40 回ホノルルマラソン日本人 1 位
2014 年 軽井沢マラソンフェスティバルハーフ&ハーフ優勝
第 42 回ホノルルマラソン日本人 1 位



ランニング基礎クラス・ランニングクラスのコーチはフロッグ所属のコーチが務め、
原田コーチが全体を監修します

企画・運営（事務局） / 株式会社 第一通信社 担当：長谷 / 宮下（TEL:052-231-1501 平日
10：00～17：00）

主催者 / 東山遊園株式会社 営業推進部 担当：小川