

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7月～9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10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10月12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、「マソンを走りきるための土台を作る3か月トレーニング」です。
暑さも和らいできて、秋の空気が感じられるようになってくると、全国各地でマソン大会が開催され、本格的なマソンシーズンがスタートします。気温も走るには最適な温度なので、普段のランニングをするにも最高の季節になってきます。
しかし、マソンシーズンが始まり、気合いを入れてトレーニングをしたら早々にケガをしてしまった。なんてこともよく聞きます。
走りやすくなるけど、夏の暑さの影響でカラダの準備がまだ未完成なこの時期のトレーニングでは、ケガをしないようにカラダに負荷をかけ過ぎず、トレーニングの量を少しずつ増やしていくことを意識してトレーニングを行いましょ！

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、**10月2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、**10月9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。

※お振込みの際は、必ず参加者の名義でよろしくお願い致します。ご都合により参加者以外の名義でお振込みいただく場合、複数名の参加費を代表の方1名が振り込まれる場合は、お手数ですが事務局までその旨をご連絡願います。

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 営業推進課 担当：小川

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）担当：長谷（はせ）

電話番号：052-231-1501（平日10：00～17：00）

連絡先：asa-run@hoshigaoka-terrace.com

以上、何卒よろしくお願い申し上げます。

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

10月12日・26日、11月2日・9日・16日・30日、12月14日・21日

※休講日 10月19日、11月23日、12月7日

回	日程	会場	主な内容
第1回	10月12日	千種スポーツセンター付近	基礎を作る「分割ジョギング」
休講	10月19日		
第2回	10月26日	千種スポーツセンター芝生	持久力の基礎づくり「ファルトレク」
第3回	11月2日	平和堂階段前	筋力アップの「起伏ランニング」
第4回	11月9日	メタセコイヤ広場	リレーマラソン「持久力スペシャル」
第5回	11月16日	千種スポーツセンター 平和公園周辺	疲れを利用してトレーニング効果アップ「ジョギング+α」
休講	11月23日		
第6回	11月30日	平和公園	目標との間隔を把握をしよう「5km（3km）ランニング」
休講	12月7日		
第7回	12月14日	千種スポーツセンター 平和公園周辺	マラソンを意識した「ロングランニング」
第8回	12月21日	メタセコイヤ広場	お楽しみイベント「朝活駅伝」

◆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！

◆対 象：「第28期2019年7～9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）

※全8回7:00～8:30レッス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。

募集概要

募集期間：2019年10月2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 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 ※今回に不参加の場合、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10月9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10月2日（水）参加申し込み締め切り

○2019年10月9日（水）参加費お振り込み期限

○2019年10月12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（<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（TEL: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ご協力お願いいたします。※**団体行動ですので、時間厳守でお願いいたします。**

- 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



主催企業 / 東山遊園(株) 営業推進部 担当：小川

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