

## 星が丘テラス朝活ランニングスクール

### 継続のご案内

**(2018 年 4 月～2018 年 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。  
2018 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。

お馴染みの講師陣現役プロマラソンランナー原田拓を中心に、コーチ山田、マネージャー成尾と共に、充実した内容で、朝活ランニングスクール継続クラスを 2018 年 7 月 14 日(土)より開講いたします。皆様の健康作りや走力・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も、基礎をしっかりと学びたい“ランニング基礎クラス”とランニングフォームの見直しと改善を図る“ランニングクラス”の 2 クラスで開催いたします。ランニング基礎クラスは、1 回 4～7km の距離を走り、基礎をしっかりと学び、ケガなく楽しくランニングを継続できる基礎作りを行います。ランニングクラスは、1 回 5～10km の距離を走り、フォームの見直しと改善を図り、より実践を意識した内容で開催いたします。コーチへ相談の上、ランニングクラスへ変更することも可能です。

これから出場を予定されているマラソン大会へのトレーニングや、日々の健康維持のお手伝いをさせていただきます。楽しいランニング仲間と一緒に更なるレベルアップを目指しませんか。

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 1 日(日)**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 11 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。

以上、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：土曜日 7:00～8:30（90分）全10回開催

7月14日・21日・28日、8月4日・11日・18日・25日、9月1日・8日・22日

休講日9月15日

◆内 容：基礎を身に付ける“ランニング基礎クラス”とフォームの見直し&トレーニングの“ランニングクラス”の2クラスで開催いたします。ランニング基礎クラスは、ランニングを再スタートされる方、ケガなくランニングをしたいという方におすすめです。ランニングの基礎をしっかりと学び、ケガなく楽しくランニングを継続できる基礎を身に付けます。ランニングクラスは、改めてフォームの見直しを図り、より走れるカラダにしたい方におすすめです。座学を通し、頭で理解し、カラダで覚えるメニューとなります。暑い夏ですが、基礎クラスは木陰の多い一万歩コースで、ランニングクラスは座学を取り入れるなど、共に無理のないメニュー内容となりますので、安心してご参加ください。

◆開講スケジュール：

ランニング基礎クラス（走る距離4～7km／1回）

回	日時		会場	主な内容
第1回	7月14日	土	トレック横広場&東山 1万歩コース	ランニングクラス合同 座学&レッスン
第2回	7月21日	土	東山一万歩コース	走る前の「正しいストレッチ」 ～走るための身体づくり基礎①～
第3回	7月28日	土		「股関節」の準備 ～走るための身体づくり基礎②～
第4回	8月4日	土		脚の「着地」への衝撃対策 ～走るための身体づくり基礎③～
第5回	8月11日	土		「ケガをしない」走り方 ～ランニングフォーム基礎①～
第6回	8月18日	土		「カッコ良く、軽やか」な走り方 ～ランニングフォーム基礎②～
第7回	8月25日	土		「楽に、速く」走れる身体の使い方 ～ランニングフォーム基礎③～
第8回	9月1日	土		「正しいダッシュ」がフォームを変える ～ランニング実践①～
第9回	9月8日	土		「長い距離」は、これで誰でも走れる ～ランニング実践②～
休講	9月15日	土		
第10回	9月22日	土	7:00～8:30	ランニング実践の「まとめと復習」 &お楽しみイベント ～ランニング実践③～
			朝活終了後	星が丘テラス内

※会場、内容は予告なく変更する場合がございます。

ランニングクラス（走る距離 5～10km／1回）

回	日時		会場	主な内容	
第1回	7月14日	土	トレック横広場 (座学 30分) & 東山一万歩コース	「脚」の動かし方で、ケガをしなくなる ～フォームづくり基礎①～	
第2回	7月21日	土		「軸」を作ると、カラダが軽くなる ～フォームづくり基礎②～	
第3回	7月28日	土		フォームづくりの「筋トレ」 ～フォームづくり基礎③～	
第4回	8月4日	土		グングン進む「上半身」の使い方 ～フォームづくり基礎④～	
第5回	8月11日	土		「リズム」を変えると軽く走れる ～フォームづくり基礎⑤～	
第6回	8月18日	土		フォームづくり基礎「まとめ」 ～フォームづくり基礎⑥～	
第7回	8月25日	土		「カッコよく速く」走るコツ ～フォームづくりトレーニング①～	
第8回	9月1日	土		「良いフォーム」が定着するコツ ～フォームづくりトレーニング②～	
第9回	9月8日	土		フォームづくりサーキット ～フォームづくりトレーニング③～	
休講	9月15日	土			
第10回	9月22日	土	7:00～8:30	トレック横広場 (座学 30分) & 東山一万歩コース	フォームづくりの「まとめと復習」 &お楽しみイベント ～フォームづくりトレーニング④～
			朝活終了後	星が丘テラス内	懇親会（会費別途） 3ヶ月間一緒に頑張ってきた仲間との懇親会

※全10回 7:00～7:30は座学、7:30～8:30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。

◆対象：「第23回（2018年4月～2018年6月）朝活ランニングスクールにご参加の方」

◆料金：22,500円（全10回受講料 スポーツ保険料、消費税を含む）

◆講師：<ランニングクラスコーチ>原田 拓（2015JALホノルルマラソン公認トレーナー、他）

<ランニング基礎クラスコーチ>山田 しおり

# 募集概要

募集期間：平成 30 年 7 月 1 日（日）申し込み締切

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 津金 宛 （株式会社 第一通信社内）		
氏 名		
希望のクラスに○をつけてください	ランニング 基礎クラス	ランニングクラス
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：平成30年7月11日（水）

振込先：三菱東京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：22,500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

○平成30年7月1日（日）参加申し込み締切

○平成30年7月11日（水）参加費お振り込み期限

○平成30年7月14日（土）第1回スクール開催 7:00～8:30

集合時間：7:00までに受付を済ませお集まりください

集合場所：星ヶ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、健康作りや実力向上のためのトレーニング方法や正しい走り方を学んで、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。

## 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](mailto: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時までに受付を済ませお集まりください。

※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。

事務局／星が丘テラス朝活ランニングスクール（株式会社 第一通信社内）

TEL : 052-231-1501（10 : 00～17 : 00） 担当 津金

<スクール監修・ランニングクラスコーチ>  
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コーチ>  
山田しおり (やまだしおり)

2015年からランニングコーチとして活動。  
探究心が強く、料理教室の講師やピラティスの  
指導者資格など、身体の中と外、両方から健康になることを  
心がけている。  
小さな身体から発せられる明るい笑顔とアクティブな  
一面が魅力。

