

## 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 10 月～2018 年 12 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 1 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 1 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は、「目指せマラソン完走 3 か月プログラム」と題し、初めてマラソンにチャレンジする方や、これから出場を予定されている方に向けて、大会でケガなく笑顔で完走する秘訣を身に付けます。筋力・心肺機能・スピードなど、様々な要素の強化に向け、目的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！なお、レッスンは体力・経験を考慮してグループ分けを行う予定です。

今回も、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、**12 月 24 日 (月)**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、**2019 年 1 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。

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

1月12日・19日・26日、2月2日・9日・16日、3月2日・9日・23日・30日

休講日 2/23（土）・3/16（土）

◆内 容：マラソン大会に向け、ケガなく笑顔で完走するための秘訣の習得を目指す、全10回のプログラムです。目的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	1月12日	土	千種スポーツセンター & 平和公園	トレーニングの頻度と基本の流れ ～マラソンに向けたトレーニングの基礎～	
第2回	1月19日	土		現在地を把握しよう！5kmランニング ～現状把握～	
第3回	1月26日	土		ジョギングに変化をつけて 軽やかに気持ちよく呼吸を上げよう！ ～心肺機能強化の基礎～	
第4回	2月2日	土		7:00～8:30	ジョギングに変化をつけて 持久力をつけよう！ ～筋肉の持久力強化の基礎～
第5回	2月9日	土		正しいロングランニングで 時間と距離になれよう！ ～時間と距離になれる～	
第6回	2月16日	土		駅伝インターバル ～スピードアップ～	
休講	2月23日	土			
第7回	3月2日	土	千種スポーツセンター & 平和公園	実践！リズムインターバル ～心肺機能強化～	
第8回	3月9日	土		7:00～8:30	実践！ペース変化ランニング ～筋肉の持久力強化～
休講	3月16日	土			
第9回	3月23日	土	千種スポーツセンター & 平和公園	実践！走りながらカラダを整えて 上手にまとめましょう！ ～マラソン大会での対応力～	
第10回	3月30日	土		7:00～8:30 朝活終了後	お楽しみイベント 仮装リレーマラソン大会 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7:00～8:30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25回（2018年10月～12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：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：平成 30 年 12 月 24 日（月）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 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31年1月9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12月24日（月）参加申し込み締切

○平成31年1月9日（水）参加費お振り込み期限

○平成31年1月12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、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。

## 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時までには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。

## 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）

国土舘大学 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



企画・運営（事務局）／株式会社第一通信社 担当：宮下（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