

ランニングクリニック



今年度も有名講師を迎えてランニングクリニックを開催します。

ランニングに関する知識や練習法などを学ぶチャンス！レベルに応じた指導を行いますので、初心者の方にも安心してご参加いただけます。神戸マラソンに出場される方はもちろん！他のマラソン大会が目標の方も大歓迎！！また、7月・8月の練習会はアシックスシューズの試し履きができます！！皆さんお誘い合わせのうえ、奮ってご参加ください！！

※日程・内容・講師は変更になる場合があります。

	日程	内容	集合場所	講師
①	7月17日（月祝）	練習会のみ実施 （18：00～19：30） ※アシックスシューズの 試し履きができます	正面玄関	中央体育館 ランニングクラブコーチ
②	8月20日（日）			
③	9月24日（日）	ランニングの基本	第2会議室	岡本 治子 ◇元ノーリツ陸上部◇ ◇エドモントン世界陸上日本代表◇
④	10月15日（日）	神戸マラソンコース試走 練習会のみ （9：15～12：45）	正面玄関	中央体育館 ランニングクラブコーチ
⑤	10月29日（日）	神戸マラソン 攻略法	第2会議室	新井 広憲 ◇元中国電力陸上部◇ ◇第3回神戸マラソン優勝者◇

◆実施時間 : 午前の部 << 9：15～11：30 >> ※雨天決行
午後の部 << 13：30～15：45 >>

※開始2時間前に神戸地区に気象警報が発令されている場合は中止いたします。

◆対象 : 中学生以上 各30名
午前の部（マラソン完走が目標の方）
午後の部（マラソン4～5時間台目標の方）

◆受講料 : ①②④ 1回500円（当日徴収します）
③⑤ 1回1000円（当日徴収します）

※当館クラブメンバーは①②④は無料、③⑤は500円でご参加いただけます。

5回すべてに参加された方には、景品をプレゼント！！

◆実技場所 : 大倉山公園、神戸マラソンコース

◆申込方法 : 各日程の一か月前より電話・事務所にて受付

◆後援 : 神戸マラソン実行委員会

♪ 講師紹介 ♪



♪岡本 治子さんプロフィール♪

- ☆垂水中学校→須磨女子高校→ノーリツ
- ☆2001日本選手権5000m・10000m2種目制覇
- ☆エドモントン世界陸上選手権5000m・10000m日本代表
- ☆マラソンベスト:2時間27分01秒

♪新井 広憲さんプロフィール♪

- ☆報徳学園高校→早稲田大学→中国電力
- ☆第3回神戸マラソン優勝
- ☆マラソンベスト:2時間12分27秒



♪ 中央体育館ランニングクラブコーチ紹介 ♪

◇森 直大

- ☆現役ランナー(5000m:15分34秒43)
- ☆マラソンベスト:2時間49分00秒
- ☆日本陸上競技連盟公認 ジュニアコーチ
- ☆ランニング学会認定指導員



◇仁木 崇寛

- ☆西脇工業高校→順天堂大学
- ☆マラソンベスト:2時間24分11秒
- ☆第59回全国高校駅伝 第5区 区間賞

※中央体育館で行う行事等を広く発信するため、本行事の写真をホームページへ記載させていただきます。ご理解とご協力をよろしくお願いいたします。

神戸市立中央体育館 Kobe Central Gymnasium

指定管理者(共同企画)
(公財)神戸市スポーツ教育協会
(株)アシックス

〒650-0017
神戸市中央区楠町4-1-1

開館時間 9時~21時
休館日 第4月曜日
(休館日は、変更になる場合があります。)

TEL 078-341-7971 <http://www.kobe-spokyo.jp/kcg/>

