

# ランニング教室 in 戸塚スポーツセンター

## 新宅雅也氏による走り方基礎講座

日頃から多くの方に利用されている戸塚スポーツセンターにて、初級者向けのランニング教室を開催します！正しいランニングフォームなどの走り方の基礎を学び、ランニングライフを更に充実させませんか？また、同時開催でアシックスジャパンスタッフによる足型測定会も実施いたします。ご自分の足の正確なサイズを測る良い機会ですので、是非ご参加ください！

1. 日時 平成29年3月19日（日） 8時～8時50分 足型測定会（希望者のみ）  
9時～11時10分 ランニング教室

※足型測定会を希望の方は8時からご参加いただけます。

※足型測定会に間に合わなかった方は、ランニング教室終了後にもご対応いたします。

2. 場所 横浜市戸塚スポーツセンター 第一体育室  
柏尾川周辺

3. 集合・受付 ランニング教室の受付は戸塚スポーツセンターにて8時30分より開始 ※8時45分までに受付を済ませてください。  
なお、足型測定会に関しては受付はございません。準備のできた方からご参加ください。



足型測定イメージ

4. コーチ しんたくまさなり  
新宅 雅也 氏

1982年第9回アジア大会5000m金メダル

1984年ロサンゼルスオリンピック10000m出場

5. 内容 (1) ストレッチ体験実施  
(2) ランニングの正しいフォームや基礎知識  
(3) 柏尾川ランニング  
(4) 練習後のケアについて  
(5) 質問コーナー



新宅雅也氏

6. 参加費 300円 ※当日受付にてお支払いください。

(当日キャンセルはキャンセル料100%がかかります。)

7. 持ち物 運動しやすい服装、ランニングシューズ、水分補給用の飲料  
※貴重品は原則各自で管理願います。

8. 対象 高校生以上のランニング初級者

(マラソン完走を目指している方、これからランニングを始める方など)

9. 定員 先着60名

10. 申込方法 3月7日（火）10時より、電話または来館にて先着順に受け付けます。

●主催：公益財団法人横浜市体育協会 横浜市戸塚スポーツセンター

●協力：アシックスジャパン株式会社、横浜市港南スポーツセンター

【申込み問合せ先はこちら】

横浜市戸塚スポーツセンター

〒244-0816 横浜市戸塚区上倉田町477

電話 045-862-2181

