

「県下一周駅伝選手と一緒に！ランニング教室」実施要項

1 目的

ランニングを楽しむ方を対象に、走力向上及び体を動かすことの楽しさを覚える機会を創出する。また、県下一周駅伝鹿児島チームの選手との交流により、チーム・選手を応援してもらうきっかけづくりにつなげる。

2 主催

公益財団法人鹿児島市スポーツ振興協会

3 日時

令和4年10月23日（日）雨天決行、荒天中止

9時00分～11時45分（受付：8時30分～）

4 場所

鹿児島県立鴨池補助競技場（鹿児島市与次郎2丁目2番2号）

5 対象

18歳以上の健康な方

6 募集人数

100名（先着順）

7 内容

1) ランニング実技（ウォーミングアップ、動きづくり、ビルドアップ走等）

2) ランナーのための栄養講習 ※雨天の場合は中止

8 スケジュール

8：30～9：00	受付（鴨池補助競技場クラブハウス前）
9：00～10：30	実技（90分） ・ウォーミングアップ、動きづくり、ビルドアップ走等 ※ビルドアップ走は、レベル別にグループ分けを行い、各グループを県下一周駅伝選手が先導する ・県下一周駅伝選手への質疑応答
10：30～10：45	休憩
10：45～11：15	ランナーのための栄養講習（30分）
11：15～11：45	質疑応答、講評、集合写真撮影、閉会

※栄養講習は、実技に引き続き補助競技場（屋外）で行いますので、雨天の場合は中止となります。

※申込人数等によって、上記スケジュールは変更になる場合があります。

9 講師

実技講師：森 賢大 氏（株式会社 OFFICE YAGI 所属。鹿児島実業高～日本体育大～旭化成）

指導補助員：県下一周駅伝鹿児島チーム監督・選手・スタッフ

栄養講習講師：NORM 株式会社

10 参加申込について

(1) 参加料 ※Web 事前決済

1,500 円（保険料込）

参加料のお支払いは、Web 事前決済です。決済方法は、クレジットカード、コンビニ払い、Amazon Pay がご利用いただけます。

(2) 申込方法

鹿児島市スポーツ振興協会ホームページ内の申込フォームによりお申し込みください。

申込は先着順です。（Web 申込が難しい方は、お電話またはメールでご相談ください。）

(3) 申込締切

令和 4 年 10 月 14 日（金）

11 キャンセルポリシー

本イベントの参加料のお支払いは、Web 申込フォームによる事前決済で受付いたします。下記のキャンセルポリシーを必ずご確認ください。

● 申込者都合のキャンセルについて

自己都合による申込後のキャンセルはできません。

● 主催者都合の中止について

新型コロナウイルス感染症の蔓延状況や台風接近など、やむをえない事情により、主催者が本教室を中止とすることがあります。その場合は、返金にかかる振込手数料を差し引き、参加料を返金いたします。

12 健康状態チェックシートの提出

新型コロナウイルス感染症の拡大を防止するため、参加者の健康状態を確認することを目的に、「健康状態チェックシート」のご提出をお願いします。

13 その他

- ・ 雨天決行、台風等の荒天は中止といたします。雨天の場合は、各自で雨具や着替え等の持参をお願いします。
- ・ やむをえず主催者都合で中止とする場合は、10月21日（金）までに判断し、メール及び当協会ホームページ、SNS で通知いたします。
- ・ 感染症対策のため、補助競技場内の更衣室は使用中止となっております（令和 4 年 8 月現在）。できるだけ走れる服装でのご来場にご協力ください。

14 問合せ先

公益財団法人鹿児島市スポーツ振興協会（担当：藤山・門松）

電話：099-248-7718／E-mail：info@kago-spo.or.jp