

J R 東日本ランニングチーム・ランニングクリニック実施要項

1 目的

- ① ランニングを通じ健全な身体と精神を育成する。
- ② ランニングに対する理解と愛好者を育成する。
- ③ すべての運動の基になる走の基礎的能力を高める。

2 主催

公益財団法人 富津市施設利用振興公社

3 講師

J R 東日本ランニングチーム

4 実施場所

市民ふれあい公園内 富津臨海陸上競技場

5 日時

平成29年3月20日（月・祝日）

10時00分～12時30分

6 対象及び受講人数

富津市内及び近隣市小・中・高の児童生徒及び富津ふれあいジュニア陸上教室参加者ただし、小学校は5年生以上とします。

100人

7 参加費

無料

8 指導内容

ランニング歴や年齢などを参考にし、各パートに分かれて練習（理論説明、実技実践、トレーニング計画立案等）を行う。

9 当日の流れ

- | | | | |
|-----|------------|---------------|--------|
| ① 受 | 付 | 9時40分 | |
| ② 集 | 合 | 9時55分 | |
| ③ 開 | 講 | 式 | 10時00分 |
| ④ | クリニック開始 | 10時05分～12時20分 | |
| ⑤ | 閉講式及び選手交流会 | 12時20分～12時30分 | |

10 申込方法

市民ふれあい公園窓口に直接申し込んでください。どうしても都合がつかない場合は、下記連絡先までお問い合わせください。

11 問い合わせ先

市民ふれあい公園 管理事務所

Tel0439-87-4205 FAX0439-87-8899

12 締切

定員になりましたら受付を締め切ります。