



スポーツを通しての国際交流をサポートする「NPO法人・日本市民スポーツ海外交流協会(JSIE)」が、加齢に負けずに上手にマラソンを走りたいと思っている熟年ランナーを対象に、効率的で故障しないランニングフォームが身につけられるよう個別指導をします。

したがって、年齢にかかわらず初心者から上級者まで、それぞれのレベルにあった指導を受けられるのが特徴です。

参加者の皆さんからは、「自己記録が更新できた」、「故障が治った」などの声が寄せられています。

- メキシコ、ミュンヘン、モントリオールオリンピックのマラソン代表で当協会副理事長である宇佐美先生の個別指導が受けられます。

■開催日

(1)1/9, (2)1/16, (3)1/23, (4)1/30, (5)2/6, (6)2/13 (7)2/20, (8)2/27, (9)3/5, (10)3/12, (11)3/19, (12)3/26,

■集合場所・時間

東京メトロ竹橋駅 1a 出口付近広場、13時開始

■募集人数

每期15名(事前申し込み必要)

■参加費(講師料、傷害保険料)

○通期(12回):16,500円(初回参加時徴集)

○単発参加:2,000円(主催者が認めた場合に限り参加可能です)

(特典等)

○宇佐美先生のサイン入り修了証等特典があります。

■申し込み方法

○イーモシコム(<https://moshicom.com/97875/>)あるいはメール(sachio.hobara@jsie.org)でお申し込み下さい。

■問い合わせ先

ONPO法人・日本市民スポーツ海外交流協会(JSIE)事務局(保原)

〒299-0111 千葉県市原市姉崎 364-14 グリーンジビレッジ姉ヶ崎 II 502

e-mail: [sachio.hobara@jsie.org](mailto:sachio.hobara@jsie.org)、tel:090-4429-1554、fax0436-62-5687

“マラソン”とは! ?それは未知の世界(初完走、自己記録更新、上位入賞など)へ向かっての期待感のあらわれである。そしてそれがゴールでの感動につながった時、何にも替えがたい人生のエネルギーとなる。(宇佐美彰朗)