



# JSIE マラソン完走教室

主催: JSIE (NPO法人 日本市民スポーツ海外交流協会)  
後援: メルボルンマラソン日本事務局

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、上手にマラソンを走りたいと思っているランナーを対象に開催します。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。

毎週水曜日に実施しますので、都合にあわせてご参加ください。そして、海外のマラソンを走りに行きませんか? いろいろな楽しみ方ができ、ランニングの世界が広がります。

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

(特徴)

- 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。
- 随時「マラソン完走セミナー」を開催し、教室の効果を向上させるためにトレーニング計画、大会参加に関する質問、完走に関する質問等に答えます。教室参加者は無料で参加出来ます。

## ■開催日

### ○マラソン教室

(1)10/4, (2)10/11, (3)10/18, (4)10/25, (5)11/1, (6)11/8, (7)11/15, (8)11/22, (9)12/6, (10)12/13,  
(11)12/20, (12)12/27, (13)1/10, (14)1/17, (15)1/24, (16)1/31, (17)2/7, (18)2/14, (19)2/21, (20)2/28,  
(21)3/7, (22)3/14, (23)3/28

### ○セミナー

(1)10/30, (2)11/27, (3)12/25, (4)1/29, (5)2/26, (6)3/26

## ■集合場所・時間

### ○マラソン教室

ヒビヤライド; 18時50分チェックイン、19時開始

### ○セミナー

宇佐美マラソン・スポーツ研究室、19時開始

## ■募集人数

毎回15名(事前申し込み必要)

## ■参加費(講師料、傷害保険料)

1回1,000円(当日チェックイン時徴収)

(特典等)

○5回以上参加者には宇佐美先生のサイン入り修了証等特典があります。

○教室参加者はセミナーに無料で参加できます。

## ■申込み方法

○マラソン教室: イーモシコム (<https://moshicom.com/>) からお申し込み下さい。

○セミナー: 下記宛てにメール([sachio.hobara@jsie.org](mailto: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、fax 0436-62-5687

“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)