



# オリンピック3大会代表の宇佐美先生 JSIE エコノミカルランニング教室(R2/下)



主催: JSIE(NPO法人 日本市民スポーツ海外交流協会)

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。

楽に故障なく走れる、合理的な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。

毎月2回の基本教室、毎月1回の長距離練習会およびエコノミカルランニング研究会を実施しますので、都合にあわせてご参加ください。ワンランクアップのランニングを目指しましょう！

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、「長距離練習会」や「エコノミカルランニング研究会」を開催し、教室の効果を向上させるために個別の悩みや課題の解決につなげます。

## ■開催日

### ○ランニング教室

(1)10/14, (2)10/28, (3)11/11, (4)11/25, (5)12/9, (6)12/23, (7)1/13 (8)1/27, (9)2/10, (10)2/24, (11)3/10, (12)3/24

### ○長距離練習会

(1)10/10, (2)11/14, (3)12/12, (4)1/16, (5)2/20, (6)3/27

### ○研究会

随時

## ■集合場所・時間

### ○ランニング教室

ヒビヤライド; 18時50分チェックイン、19時開始

### ○長距離練習会

地下鉄東西線竹橋駅 a1 出口近辺広場、13時開始

### ○研究会

宇佐美マラソン・スポーツ研究室、19時開始

## ■募集人数

○ランニング教室、長距離練習会: 毎回 15 名(事前申し込み必要)

○研究会: 規定なし

## ■参加費(講師料、傷害保険料)

○ランニング教室: 1,000円

○長距離練習会: 1,500円

○研究会: 無料

## ■申込み方法

○ランニング教室: イーモシコム(<https://moshicom.com/>)からお申し込み下さい。

○長距離練習会、研究会: イーモシコムあるいはメール([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)

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)