

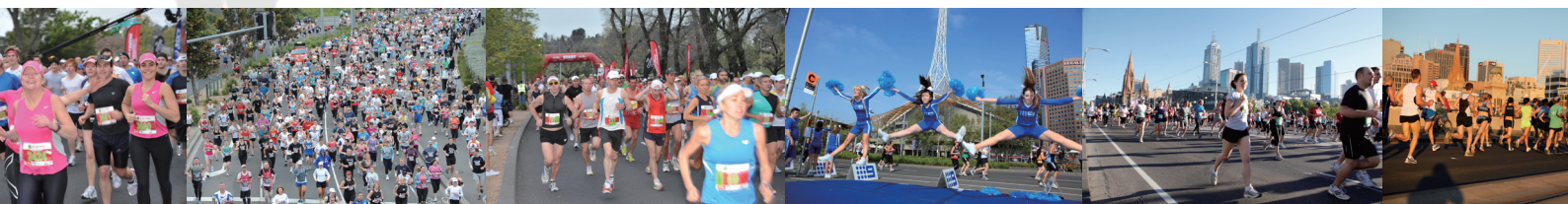
— 世界の街に友好の輪を広げるための —
第 5 回市民ランナー交流セミナー

JSIE マラソン完走教室

主催：NPO 法人 日本市民スポーツ海外交流協会（JSIE）

後援：一般財団法人 東京マラソン財団

協力：日本大学経済学部



東京マラソンの完走や記録更新を目的とした市民ランナー、特に、マラソン初挑戦の方を対象にいかに走るかを伝え・学ぶ教室を開催します。

東京マラソンコースの特徴とその攻略法について、当日の体調と心づくり、服装や給食・給水などマラソン完走のための秘訣を、運動生理学、バイオメカニクス等の理論に基づいて伝授します。

また、個人の質問にもレベルに応じて答えますので、マラソンの知恵づくりと不安解消の機会として下さい！

講師

レベルアップクラス

宇佐美彰朗（東海大学名誉教授；オリンピック 3 大会マラソン代表）

初マラソンクラス

山西哲郎（立正大学教授）

東京マラソン初出場クラス

前河洋一（国際武道大学教授）

日 時：平成 25 年 2 月 11 日（祝）、14:00～16:30（13:30 より受付）

会 場：日本大学経済学部 7 号館 4 階教室

JR 総武線・都営三田線「水道橋駅」より徒歩 3 分

参 加 費：無料

定 員：各クラス 80 名

申 込 方 法：下記サイトより 2 月 2 日（土）までに、お申し込み下さい。

<http://jsie.org/1748>

お問い合わせ：E-mail：sachio.hobara@jsie.org

電 話：090-4429-1554

担 当：NPO 法人・日本市民スポーツ海外交流協会 事務局長 保原幸夫

【個人情報保護に関する事項】

ここで得た個人情報等は、当協会の正当な活動を目的としたことのみで使用し、また当協会が社会通念上必要とした場合以外、第三者への開示は一切しません。