

# 第1回 ランニングセミナー

参加者募集!

マラソンシーズン到来!!

高知龍馬マラソン「完走」を目指すランナー、マラソンに挑戦してみたい方、ランニングの基本を知りたい方を対象に、ランニングセミナーを開催します。初心者でも安心してご参加ください。ランニングの基本を皆で楽しく学び、楽しく走りましょう!

- 日 時 平成30年10月20日(土) 9:30~12:30  
(9:00~ 受付)  
※受付は陸上競技場正面玄関で行います。  
更衣を済ませてお越しください。
- 会 場 高知県立春野総合運動公園陸上競技場  
(高知市春野町芳原2485)
- 対 象 初心者~基本を学びたい全てのランナー  
高校生を除く18歳以上の健康な方  
※高知龍馬マラソン2019への参加の有無  
に関係なくご参加いただけます!
- 募集人員 80名(先着順)  
※定員に達し次第締め切ります。
- 参加料 1,000円(保険料含む)  
※当日、受付時にお支払いください。
- 募集締切 平成30年10月12日(金)  
※ただし、定員に達し次第締め切ります。  
※定員に達した後の申し込みについては、  
その方にのみ事務局から連絡をさせてい  
ただきます。事務局から連絡がない方は、  
セミナーにご参加いただけますので、当  
日、会場にお越しください。
- 申込方法 申込書に必要事項をご記入のうえ、FAX・  
Eメールにてお申し込みください。
- 申込先及び問合せ先  
高知龍馬マラソン実行委員会事務局(平日 8:30~17:15)  
高知市丸ノ内1-7-52  
(高知県文化厚生スポーツ部スポーツ課内)  
TEL : 088-823-3971 FAX : 088-823-3981  
e-mail : ryomamarathon@ken.pref.kochi.lg.jp

## 講 師 <アシックスランニングクラブコーチ>



島田 佳久

日本体育協会 JASA公認コーチ  
日本陸上競技連盟 JAAF公認コーチ  
日本トライアスロン連合 JTU公認指導者  
健康運動指導士

日体大荏原高校、拓殖大学では野球部に所属。その  
後、トライアスロンに転向。  
ハワイアイアンマン世界選手権4度出場。  
1998年より市民ランナーへのランニング指導を開始。  
独自のメソッドで生涯楽しめるランニングを指導してい  
る。

## ■その他

- (1)ランニングのできるウエア、シューズを準備のうえ、ご  
参加ください。
- (2)雨天決行ですが、天候によってはプログラムの内容を  
変更させていただく場合があります。
- (3)雨天や荒天により、中止となる場合があります。中止  
となる場合は、当日7:00までに高知龍馬マラソン大会  
オフィシャルサイトにてご案内させていただきます。当  
日は、必ず大会オフィシャルサイトをご確認ください。
- (4)当日は、気温が上昇することも予想されますので、帽  
子や給水ドリンクなど、暑さ対策にもご注意ください。

## ■申込規約

**参加者は、次の申込規約に同意していただくことが参加条件となります。**

- (1)セミナー開催中の事故、紛失、傷病等に関し、主催者の責任を免除し、損害賠償等の請求を行いません。
- (2)セミナー開催中に傷病が発生した場合、応急手当を受けることに異議ありません。その方法、経過等について主催者の責任を  
問いません。
- (3)セミナー開催中の事故・傷病への補償は、大会側が加入した保険の内容の範囲内であることを了承します。
- (4)セミナー開催中の映像・写真・記事・記録等のテレビ・新聞・雑誌・インターネット等への掲載権は主催者に属します。
- (5)主催者は個人情報の重要性を認識し、個人情報の保護に関する法律及び関連法令等を遵守し、主催者の個人情報保護方針  
に基づき、個人情報を取り扱います。

## 第1回ランニングセミナー申込書 (H30.10.20開催)

ふりがな			
氏名	※ 私は申込規約に同意の上、セミナーに参加します。		
生年月日 ・年齢	大正・昭和・平成 年 月 日生 ( ) 歳	性別	男・女
住所	〒 -		
連絡先	電話番号 (携帯)	※日中、連絡がとれる番号をご記入ください。	
	e-mail		
緊急連絡先 電話番号	続柄( ) 氏名( ) ※ご本人以外の方の連絡先をご記入ください。		
高知龍馬マラソン2019へのエントリーについて	該当するものに○をつけてください。 ( )エントリーをしている ( )エントリーは検討中 ( )エントリーをする予定 ( )エントリーはしない ※エントリーの有無に関係なくお申込いただけます。		

## &lt;申込先&gt;

高知龍馬マラソン実行委員会事務局

ランニングセミナー担当あて

FAX 088-823-3981

e-mail ryomamarathon@ken.pref.kochi.lg.jp