

# 第2回 ランニングセミナー

参加者募集!

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 令和元年12月14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2020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 令和元年12月10日(火)  
※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、その方の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  
(高知県文化生活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

日本スポーツ協会 JSPO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2回ランニングセミナー申込書 (R1.12.14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2020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し込みいただけます。		

### <申込先>

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