

信州ランニングクリニック（妙高高原）2013

夏は！！

2013年8月17日(土)～19日(月) 主催:全国ランニングセンター

多くのランナーにご満足いただいていた歴史ある合宿研修会。今年も妙高高原で開催！！
標高1300mの雄大な妙高山麓での木洩れ日のクロカン、高原には駅伝練習の本場で若人たちが集います
美しい自然に囲まれての野外走を満喫しながら「体、心、ランニング」を見つめ直してみませんか



☆暑い夏には避暑地で走り込み温泉で汗を流す
☆クロスカントリーとマラニックを楽しもう！
☆スローラン派も、走りこみ派もOK
☆初心者からレベルアップを目指す方まで
☆指導者を志す方には認定指導員研修コースもあります。

<講習内容(予定)>

◆クロスカントリー ◆マラニック ◆LSD
◆基本フォーム ◆補強運動 ◆ストレッチ
◆故障対策 ◆スポーツマッサージ
◆練習計画、メニュー作成 ◆指導者講習
◆温泉 ◆走る仲間の情報交換・親睦会

【日時】8月17日(土)～19日(月) 開講式:17日午後1時(現地集合)、解散:19日午後1時(現地解散)

【集合:宿泊】 妙高高原「ハイランドロッジ タケゲン」(杉の沢温泉)

新潟県妙高市杉野沢1978 TEL0255-86-6241

JR信越線妙高高原駅から車・バスで10分 乗用車では関越道経由上信越自動車道妙高高原ICを降り10分
(関西方面からは中央道岡谷JCT—長野自動車道更科JCTより上信越自動車道へ)

【実技会場】 妙高高原クロスカントリーコース、他 笹ヶ峰 乙見湖等

【参加費】 33,000円 (宿泊費2泊3日分、17日の夕～19日の昼までの食事代、受講費、傷害見舞金を含む)

【定員】 30名

【その他】 * 宿泊は3名以上の相部屋となります。

* 交通手段はご自身で計画下さい。* お車でいらっしゃる方は、予め道路混雑などを考慮してご来場ください。

<講師陣(予定)>

■山西 哲郎 氏 : 市民ランナー指導の第一人者。自然体験塾を主宰して自然とともに走る喜びを全国に広める。立正大学教授。講演、著書多数。

■鳥井 健次 氏 : 東京教育大学陸上部出身。ランニング学会広報委員長。「ランニングライフ」著者。

<参加申し込み方法>

●裏面の申込書に必要事項をご記入の上、お送りいただくとともに、次のいずれかの方法で参加料をお支払い願います。

① 郵便振替(00120-4-538181 新日本スポーツ連盟・全国ランニングセンター)

② 銀行振込(みずほ銀行 池袋支店 普通 1887375 新日本スポーツ連盟・全国ランニングセンター)

③ 郵便小為替(申込先に同じ)

●申込〆切:2013年8月1日(木)必着(アンケート記入も)

●先着順受付、定員になり次第受付を終了いたします。

●お申し込みの、ご入金が確認できた方には開催2週間前までを目途に「詳細案内」をお送りいたします。

●定員到達後のお申し込みにつきましては、速やかにご連絡の上、参加費を返金いたします

●キャンセルにつきましては、開催10日前～2日前までのお申し出は参加費の10%を、前日は50%をキャンセル料として頂戴いたします。なお、お申し出の時期に関わらず返金送料をご負担いただきます。

●申込書がお手元がない場合は恐れ入りますが下記へご請求願います。

(お申し込みはメールでは受け付出来ません 本用紙で申込み下さい)

申込・問合せ先:新日本スポーツ連盟 信州ランニングクリニック係

郵便 170-0013 東京都豊島区東池袋2-39-2 大住ビル402

TEL/03-3986-5401 FAX/03-3986-5403 e-mail/cbf31680@pop02.odn.ne.jp

(裏面に参加申込書・アンケート記入用紙があります)

参加者氏名 (フリガナ) →	生年月日 年 月 日	年齢 歳
住所: (〒) 都府県 市	TEL(自宅・携帯)	
代金支払い方法: 郵便振替、銀行振り込み、郵便小為替	要望点	
交通手段: 電車・お車・その他		

<2013 信州ランニングクリニック開催・参加規約>

- 1)主催者は参加者の傷病や携行品の紛失、その他事故の発生に際して責任を負いません。
- 2)会場の環境や参加人数などの都合により、プログラムの内容を一部変更させていただくことがあります。
- 3)キャンセルにつきましては開催10日前から2日前までのお申し出は参加費の10%を、前日は50%をキャンセル料として頂戴いたします。なお、お申し出の時期に関わらず返金送料をご負担いただきます。
- 4)円滑な講習の進行および他の受講者の受講の妨げとなる行為が見られた場合には、講習途中であっても退場を勧告させていただきます。また、主催者が行う以降の行事への参加をお断りいたします。
- 5)講習開催中の映像の掲載権は主催者に属します。
- 6)個別にお申し出がない限り、今後主催者ならびに講師が企画運営に関わるランニングイベントのご案内をお送りすることがあります。

2013 信州ランニングクリニック 参加申込(受講者事前アンケート)

◆開催・参加規約への同意 : 「開催・参加規約に 同意し、参加を申し込みます。」

氏名: _____ ◆フリガナ: _____

◆同室希望者氏名 ※いらっしゃる場合のみ双方にてご記入ください。氏名: _____

◆e-mail: _____

◆電話(ご連絡のとりやすい): _____ ◆FAX _____

◆住所: 〒 _____

◆生年月日: 西暦 _____ ◆性別 _____ ◆所属クラブ名 _____

◆参加者名簿(参加者全員へ配布)に記載して構わない項目に○などの印をお付け下さい。

・走暦 ・年齢 ・住所(市区町村まで) ・電話 ・e-mail ・所属クラブ

◆参加者名簿(参加者全員へ配布)へ掲載する1行コメント (自己紹介、目標、その他何でもOK)

◆交通手段 該当するものに○などの印をお付け下さい。

・自家用車 ・電車、バス ・未定

◆今回のクリニックを何でお知りになりましたか 該当するものに○などの印をお付け下さい。

・雑誌 ・ランネット ・スポーツエントリー ・その他()

※以下はグループ別講習の班分けの参考にいたします。

◆ランニング歴()年 ◆頻度 週()回位 ◆月間走行距離() km 位)

◆ランニングの目的や今後の目標:

◆記録: 10km()、ハーフ()、フル()、100k()

◆これまでの一回の最長走行距離 ※大会、練習、速さを問わず……………() km)

◆AからCの 該当するものに○などの印をお付け下さい。

A. 初心者なので基礎から学びたい B. 基礎から学び直したい C. 技術や知識をさらに深めたい

◆これまでの一回の最長走行距離 ※大会、練習、速さを問わず……………() km)

◆ランニング指導、認定指導員制度に関心が……………(・ある ・ない)