

とくしまマラソン2020

走るんじょ!

初心者講座

毎年大好評の初心者向けランナー講座を今年も開催!
とくしまマラソンに仲間と一緒に挑戦しませんか?

開催スケジュール・会場

1回目	11月 4日 (月・祝)	8:30~12:00
2回目	11月30日 (土)	9:00~12:00
3回目	12月15日 (日)	9:00~12:00
4回目	1月 5日 (日)	9:00~14:00
5回目	1月26日 (日)	9:00~12:00
6回目	2月 9日 (日)	9:00~12:30
7回目	2月29日 (土)	8:30~12:00
8回目	3月 8日 (日)	8:30~12:00

会場:あすたむらんど徳島

※4回目、6回目、7回目は中級講座と合同開催のため、鳴門・大塚スポーツパークで開催です。
※7回目、8回目は日時、会場が変更になる場合がございます。

参加方法等、詳しくは裏面をごらんください!

走るんじょお楽しみ企画

- ①とくしまマラソン 無料エントリー権が当たる!!**
11月4日の1回目の講座にご出席のかたを対象に抽選で2名様をとくしまマラソンに無料招待いたします。
※その他当選への条件あり
- ②ミニ記録会で抽選会を実施!**
6回目のミニ記録会に参加のかたを対象に抽選でランナーに嬉しい景品をプレゼント!!
- ③決起集会で朝軽食サポート**
とくしまマラソン大会当日の決起集会でおにぎり、バナナ、お茶、スポーツドリンクなどを提供いたします。

講師紹介

田中 俊夫

岡山大学大学院教育学研究科
修士課程修了
徳島大学教授

山上 文子

マラソン栄養学
徳島大学医学部栄養学科卒
大塚製薬陸上競技部管理栄養士
徳島大学非常勤講師

山田 佳弘

四国医療専門学校
柔道整復学科・鍼灸学科卒
やまだ整骨院・鍼灸マッサージ院 院長

主催/あさんウォーキングフェスタinいたの実行委員会、徳島大学人と地域共創センター、
とくしまマラソン実行委員会

協力/大塚製薬陸上競技部、徳島県トレーナー協会

■お問い合わせ先 あすたむらんど徳島(088)672-7111 9:30~17:00 水曜日は休園日



とくしまマラソン2020 走るんじょ!

～初心者講座～ 実施要項

とくしまマラソンは競技時間が7時間と長く、フルマラソン初挑戦にはもってこいの大会です。初心者講座ではフルマラソン初参加の方、フルマラソン未完走の方、6時間以内の完走を目指す方をお手伝いさせていただきます。

健康づくり、仲間づくり、自分への挑戦、マラソンにチャレンジする動機はさまざまですが、「あすたむらんど徳島」で仲間とともに楽しみながら完走を目指しましょう。

1. 主催 あさんウォーキングフェスタ in いたの実行委員会、徳島大学人と地域共創センター、とくしまマラソン実行委員会
2. 協力 大塚製薬陸上競技部、徳島県トレーナー協会
3. 参加資格 18歳以上（高校生を除く）でフルマラソン初参加の方、フルマラソン未完走の方、フルマラソン6時間切りを目指す方
4. 参加費 8,000円（保険料、資料代、一部講座のエイドドリンク代等含む）
※とくしまマラソンの参加費は含みません。各自で参加申込をお願いします。
※とくしまマラソン不参加等による参加費の返金はいたしません。
5. 募集人員 100名先着順（定員になり次第締切）
6. 申込規約 申込者は次の規約に同意していただくことが条件となります。
 - (1) 主催者は、傷病や紛失、その他の事故に対して一切の責任を負いません。
 - (2) 参加にあたり、事前に健康診断を受けるなど、自らの健康・体調管理に万全を期してください。
 - (3) いったん入金された参加料はいかなる理由があっても返金できません。
 - (4) 講義中、練習中の映像、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係法令を遵守し、当該講座の実施以外には使用いたしません。
7. 受付期間および申込方法
 - (1) 受付期間 9月12日（木）10:00から10月3日（木）17:00まで
※定員になり次第締切となります。
 - (2) 申込方法 （①②③いずれかの方法でお申込みください。）
 - ①申込専用フォーム <https://ws.formzu.net/dist/S38929939/>
※申し込み後、自動返信メールが届かない場合はご連絡ください。
 - ②TEL：（088）672-7111
※9:30～17:00 水曜日は休園日
 - ③FAX：088-672-7113
※下記申込票に記入し送信してください。
 - (3) 申込受付の際、定員に達していなければ仮受付いたします。仮受付された方には、振替用紙を送付します。参加費のお支払いを確認した段階で正式受付といたします。
8. お問い合わせ先 あすたむらんど徳島（088-672-7111 水曜日は休園日）
※講義内容や練習内容等については、即答できない場合があります。



※あさんウォーキングフェスタ in いたの実行委員会は、あすたむらんど徳島（指定管理者 株式会社ネオビエント）、大塚製薬㈱徳島板野工場、徳島スポーツビレッジ及び板野町が青少年の健全育成や地域の活性化を目的に設立した協議会です。

参加申込受付表

①氏名（ふりがな）	②性別	③年齢
④現住所 〒	—	
⑤緊急時連絡先（携帯電話番号）		
⑥フルマラソン経験	有 ・ 無	（有の方：自己ベスト）