

走るんじょ！S（スーパー）

～中級者講座～



とくしまマラソンを完走5時間以内を目標とする方に向けた応援講座です。
鳴門・大塚スポーツパークの安全な環境、経験豊かな講師とスタッフで、
自己ベストの更新に向けて、5か月間バックアップします！

1 充実の講座内容

- ★走力アップの筋トレ
- ★ランナーの栄養講座
など



申込:9月12日(木)10時～
先着100名!

2 とくしまマラソン2020エントリー権 抽選で2名様にプレゼント!

- ※講座1回目に出席した方の中から抽選。
- ※走るんじょ講座の受講料は必要です。

3 楽しい ミニ記録会 + 抽選会!



- ★記録会で長距離練習も
しっかりフォロー!
- ★抽選会でクーポン券
などゲット!
- ※ミニ記録会の予定は2/9
- ※抽選会対象は、記録会参加者

4 安心の大会当日のサポート

- ★受講生のみが利用できる待合施設で軽食をご用意!
- ★ウォーミングアップも、気合入れもばっちり!

講座日程（全8回）

1回目	11/ 4(月祝)	12:40～
2回目	11/17(日)	13:30～
3回目	12/15(日)	13:30～
4回目	1/ 5(日)	13:00～
5回目	1/26(日)	13:30～
6回目	2/ 9 (日)	9:00～
7回目	2/29(土)	8:30～
8回目	3/ 8 (日)	13:30～

※ 7回目と8回目は、日程変更の可能性があります。日程確定は1月になります。

会場：鳴門・大塚スポーツパーク

とくしまマラソン

検索

ひとりで走るけど、ひとりじゃない! みんなが応援してくれる!



主催 一般財団法人徳島県スポーツ振興財団
 協力 徳島大学 人と地域共創センター(マラソンクリニック)
 とくしまマラソン実行委員会 大塚製薬株式会社
 徳島県トレーナー協会

応募
詳細は
裏面⇒

「走るんじょ！S（スーパー） ～中級者講座～」 募集要項

下記（１）～（４）について、同意していただくことが、参加条件となります。

- （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）参加者は、事前に健康診断を受けることなど受講にあたって自らの健康・体調管理に万全を期して参加ください。
 （３）講座日時は、変更することがあります。この場合でも、参加費の返金は致しませんので、ご承知ください。
 （４）講座時は、写真等の記録を行い、HPやテレビ等のメディア案内に活用します。また掲載権は主催者に属します。

★ 参加対象 18歳以上（高校生を除く）のマラソン経験者で、**目標タイム5時間以内の方**

★ 受講料 7,000円（資料代、一部講座のエイドドリンク代、保険料等含む）

※受講料は、事前振込です（書類をお送りします）。

振込後はいかなる理由でも返金いたしません。ご承知の上、お申込み下さい。

★ 募集人数 100名 先着順（定員になり次第締切）

申込用QRコード

★ 申込期間 9月12日（木）10時 ～ 10月3日（日）17時

★ 申込方法 ①②③のいずれかの方法でお申込みください。

①専用フォーム <https://ws.formzu.net/dist/S25436433/>

※申込完了メールが届きます。届かない場合は、下記の間合せ先までご連絡ください。

②F A X (088)685-3132 ※下記の申込書に記入し、FAX

③窓口受付 鳴門・大塚スポーツパーク アミノバリューホール1階事務所（火曜休館）

★ 締切後 申込を完了した方に、事前案内を含む書類を郵送します（10月中旬頃）。

★ 間合せ先 一般財団法人徳島県スポーツ振興財団

T E L (088) 685-3131 F A X (088) 685-3132

鳴門市撫養町立岩字四枚61番地 鳴門・大塚スポーツパーク内



頂いた個人情報については、本講座に関わる事以外には使用いたしません。

「走るんじょ！S（スーパー） 中級者講座 申込書（FAX・窓口用）

記載漏れがないようご注意ください。切り取らずに、このままFAX送信してください

氏名：	ふりがな：
性別： 男 ・ 女	年齢（11月4日現在）： 歳
住所：（〒 ） 郵便番号も必ず記載してください。書類郵送に必要です。	
電話：連絡のつきやすい番号を記載して下さい。	フルマラソン自己ベストタイム： 時間 分 秒

とくしまマラソン2020応援企画 「走るんじょ!S(スーパー) ～中級者講座～」

回	期 日	時 間・内 容・講 師	場 所
第1回	令和元年 11月4日 (月祝)	12:40～13:00 開講式 諸連絡 とくしまマラソン2020エントリー権抽選会!※4)	アミノバリュー ホール 3階 研修室
		13:00～13:25 講義:スポーツと栄養 大塚製薬株式会社 ニュートラシューティカルス*事業部 営業課 管理栄養士 草浦佐知氏	
		13:30～14:30 講義:サブ4、サブ5達成ポイント、本番までの練習計画 徳島大学 人と地域共創センター 教授 田中俊夫氏	
		15:00～16:30 実技:フル完走ポテンシャルチェック(12分間走) 筋力トレーニング、ペース走 徳島大学 人と地域共創センター 教授 田中俊夫氏	
第2回	令和元年 11月17日 (日)	13:30～14:30 実技:ランナーのための筋力トレーニング①	アミノ 3階研修室
		15:00～15:30 実技:ランニングフォーム練習	公園内周回コース
		15:30～16:30 実技:ペース走 徳島大学 人と地域共創センター 教授 田中俊夫氏	
第3回	令和元年 12月15日 (日)	13:30～14:30 実技:身体のケアについて 徳島県トレーナー協会 きしもと鍼灸治療院 アスレチックトレーナー 岸本実氏	アミノ 2階 視聴覚室
		15:00～16:30 実技:目標ペース別練習 ビルドアップ80分走 徳島大学 人と地域共創センター 教授 田中俊夫氏	公園内周回コース
第4回	令和2年 1月5日 (日)	13:00～14:00 講義:マラソンランナーのための栄養学(初心者合同) 大塚製薬工場陸上競技部 管理栄養士 山上文子氏	アミノ 2階 視聴覚室
		14:30～16:30 実技:目標ペース別練習 サーキットトレーニング 徳島大学 人と地域共創センター 教授 田中俊夫氏	公園内周回コース
第5回	令和2年 1月26日 (日)	13:30～14:30 実技:ランナーのための筋力トレーニング②	アミノ 3階研修室
		15:00～17:00 実技:目標ペース別練習 コントロールラン90分走 徳島大学 人と地域共創センター 教授 田中俊夫氏	公園内周回コース
第6回	令和2年 2月9日 (日)	9:00～12:30 実技:ハーフ or 10Km ミニ記録会+抽選会!※4) (初心者合同) 徳島大学 人と地域共創センター 教授 田中俊夫氏	公園内周回コース
第7回 ※2)	令和2年 2月29日 (土)	8:30～12:00 実技:3時間走にチャレンジ!!(LSD)(初心者合同) 徳島大学 人と地域共創センター 教授 田中俊夫氏	公園内周回コース
第8回 ※2)	令和2年 3月8日 (日)	13:30～14:30 講義:レースの準備と目標設定、最終調整について	アミノ 3階研修室
		14:45～17:00 実技:レースペース2時間走 徳島大学 人と地域共創センター 教授 田中俊夫氏	公園内周回コース

★注意事項

- 雨天時は実施しますが、内容や会場が変更になる場合があります。
- 第7回目(2/29)、第8回目(3/8)は、徳島ヴォルティス試合日程により日時が変更になる可能性があります。
- その他、やむを得ない理由で、講師・内容・会場等が変更になる場合があります。
- 第1回目(11/4)のとくしまマラソン無料エントリー権抽選会!と、第6回(2/9予定)のミニ記録会+抽選会!は、当日、抽選時間に出席している方が対象となります。欠席や遅刻等でその場にはいない場合は抽選対象となりません。
- 鳴門・大塚スポーツパークの公園内および駐車場は共用利用となっております。
大会等で混雑する場合がありますので、時間に余裕をもってお越しください。
- 第2陸上競技場の改修工事により、公園内に一部通行できない箇所ができる可能性がありますので、ご注意ください。

★講座に関する変更や連絡がある場合は、講座時およびホームページで行い、こちらから連絡はいたしません。
・「鳴門・大塚スポーツパーク <https://www.awa-spo.net>」を検索し、事前に変更がないかご確認ください。
・インターネット環境のない方は、電話でお問い合わせください: ☎088-685-3131(鳴門・大塚スポーツパーク)