

# 第11回神宮外苑24時間チャレンジ

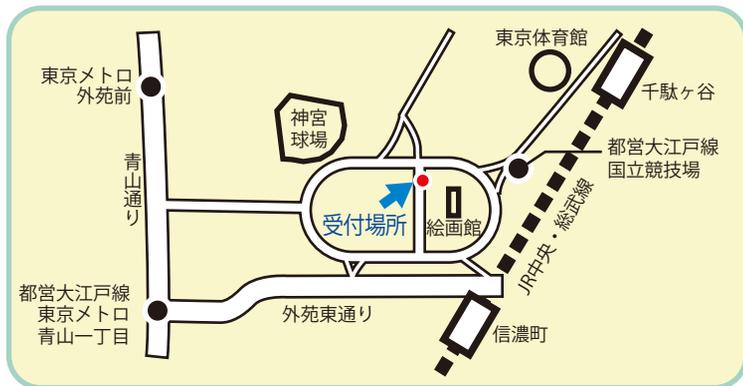
併催 神宮外苑ウルトラマラソン

## サブイベント

# ケガせずマラソン快走するためのランニングセミナー ストレッチ&フォーム改善

ケガせず快走するために、ランニング前後にやるべきストレッチとは？ランニングフォームで意識すべき、たった2つのポイントとは？サブスリー&砂漠ランナーのプロトレーナーが、初心者目線でわかりやすく伝授します。

2016 **12/17** **土**  
13:30~15:00  
※受付：13:00~



講師 / 木村 誠

KIMURA MAKOTO



ランナート代表 RUNART足の治療院-駒沢公園- オーナー兼トレーナー。

全米ストレングス&コンディショニング協会認定パーソナルトレーナー / FitArc認定ランニングアセスメントスペシャリスト

フルマラソンベストタイム2時間57分42秒。ナミブ砂漠250kmレース (SAHARA RACE2016) 完走。ランナーのためのトータルサポートブランドRUNARTの代表を務めるランニングトレーナー。陸上競技未経験からサブスリー達成・砂漠250kmレース完走経験を持つ。最新理論に基づくわかりやすい指導は全国のランナーから高い支持を得ている。

■受講料 **1,500円**

■定員 20名 (定員に達し次第締切ります)

■申込み スポーツエイド・ジャパン公式サイト (<http://sportsaid-japan.org/>)「エントリー」からの申込み、または下段受講申込書に必要事項を記入のうえ、事務局まで郵送、またはFAX(049-298-7788)にてご送付ください。受講料は郵便局に常置してある郵便振替用紙(払込取扱票)にて下記口座宛にご送金ください。

■郵便局の払込取扱票による郵便振替 口座記号番号 00100-3-666815 加入者名 スポーツエイド・ジャパン

■銀行等、他の金融機関からの振込み ゆうちょ銀行〇一九(ゼロイチキュー)店 当座0666815 加入者名 スポーツエイド・ジャパン  
※〇一九(ゼロイチキュー)店は支店名一覧の「サ行・セ」のなかにあります。

■問合せ先 スポーツエイド・ジャパン事務局 〒350-0455 埼玉県入間郡毛呂山町阿諏訪1221

TEL : 049-294-5603、080-5085-5603 FAX:049-298-7788 E-mail : info@sportsaid-japan.org

## 第11回神宮外苑24時間チャレンジ サブイベント

### ケガせずマラソン快走するためのランニングセミナー「ストレッチ&フォーム改善」受講申込書

フリガナ  
氏名

男  
生年月日(西暦) 年 月 日 歳

女  
(セミナー当日)

住所 〒

本人連絡先

緊急時連絡先

所属