



# ナイトラン 2013

## ～ 中上級者コース～



10月から、マラソン教室“ナイトラン2013”の第Ⅲ期を開催いたします！  
 今回は、11/10（日）に開催される「第20回かなざわ市民マラソン」に参加を予定している  
 中上級者対象の直前レベルアップ教室として、週1回コースと週2回コースの2コースを開催  
 します。仲間と一緒に記録更新を目指しましょう！

- 対象 18歳以上で、第20回かなざわ市民マラソン参加予定の方(中上級者)
- プログラム内容 ペース走(10000m)・ロング・ショートインターバルトレーニングなど
- コース 週1回と週2回の2コースをご用意してます。ご自身のご都合にあったコースをお選び下さい。

### ◎ 週1回コース（火曜日）

|     |               |      |       |       |       |      |  |
|-----|---------------|------|-------|-------|-------|------|--|
| 時間  | 19:30～20:45   |      |       |       |       |      |  |
| 会場  | 金沢市営陸上競技場     |      |       |       |       |      |  |
| 受講料 | 2,500円        |      |       |       |       |      |  |
| 定員  | 50名           |      |       |       |       |      |  |
| 開講日 | (全5回)<br>雨天決行 | 10/8 | 10/15 | 10/22 | 10/29 | 11/5 |  |

住所：金沢市弥生3丁目5番1号

### ◎ 週2回コース（火・金曜日）

|     |                      |       |       |       |       |       |       |      |      |
|-----|----------------------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|------|------|
| 時間  | 19:30～20:45          |       |       |       |       |       |       |      |      |
| 会場  | 稲置学園総合運動場<br>(陸上競技場) |       |       |       |       |       |       |      |      |
| 受講料 | 4,000円               |       |       |       |       |       |       |      |      |
| 定員  | 60名                  |       |       |       |       |       |       |      |      |
| 開講日 | (全8回)<br>雨天決行        | 10/11 | 10/15 | 10/18 | 10/22 | 10/25 | 10/29 | 11/1 | 11/5 |

住所：金沢市御所町2丁目46

### 参加者募集



### 講師

## 大森 重宜

- ・金沢星稜大学 人間科学部 スポーツ学科教授
- ・ロサンゼルス オリンピック 400mハードル 日本代表



### ランニング理論講習会

日時：10/1(火)  
19:30～20:45  
会場：金沢市総合体育館 第1会議室  
(金沢市泉野出町3丁目8番1号)  
講師：大森重宜先生(金沢星稜大)

ナイトラン第Ⅲ期  
中上級受講者対象



### ■ お申し込み方法

ご希望のコースを選び、電話またはFAXでお申込みください。

### ■ 申込受付期間

9月10日(火)AM9:00～  
9月18日(水)まで

(定員を超えた場合は抽選となります。)

### 申込み・問合せ先

(公財) 金沢市スポーツ事業団 生涯スポーツ推進グループ

☎ 076-247-9019

〒921-8116 金沢市泉野出町3丁目8番1号  
(金沢市総合体育館内)

☎ 076-247-9016

かなざわスポーツねっと

検索



FAX : 076-247-9016

(公財) 金沢市スポーツ事業団 生涯スポーツ推進グループ あて

## ナイトラン教室2013 (第Ⅲ期) 受講申込書 ～ 中上級者コース ～

|   |  |       |     |
|---|--|-------|-----|
| フリガナ  |  | 性別    | 男・女 |
| 氏名  |  |       |     |
| 生年月日  | 昭和<br>平成 年 月 日   | 年齢    | 歳   |
| 住所  | 〒 -  |       |     |
| 連絡先   | 自宅 ( )   | -     |     |
|   | 携帯 ( )   | -     |     |
|   | E-mail   |       |     |
| 希望コース<br>○で囲んで<br>ください                      | 1. 週1回コース<br>2. 週2回コース<br>※2つのコースを希望することはできません。<br>※定員を超えた場合は抽選とさせていただきます。 |       |     |
| ランニング理論講習会 (10/1開催)                         | 参加する   | 参加しない |     |
| ※マラソン経験やかなざわ市民マラソン目標タイム、指導に関するご希望等をご記入ください。 |  |       |     |

### 注意事項

- ・ 高血圧、心臓・呼吸器系の疾患がある方や過去にこのような病気を持つ方は参加をご遠慮ください。
- ・ 教室開講中に発生した傷害については主催者側の加入する傷害保険の範囲内で補償対応させていただきます。
- ・ ご応募いただいた個人情報には本教室開催に関する目的以外には使用しません。
- ・ 本教室を途中退会される場合も、納めていただいた受講料は返還できませんのでご了承ください。

以下は記入しないでください。

|     |     |
|-----|-----|
| 受付印 | 領収印 |
| 取扱者 | 取扱者 |

