

AFM 公式ランニングクリニック produced by LAWSON DO! SPORTS

－開催要項－

足立フレンドリーマラソンは、2010年の第1回大会より多くのランナー・ボランティアスタッフ・地域の皆さまに支えられ、この度、第10回記念大会を迎えることができました。

これからも皆様に愛される大会としていくため、今季より「AFM（足立フレンドリーマラソン）ランニングクリニック」を実施します。

AFM ランニングクリニックは、専門コーチによるマラソン初心者の方向けの座学、実技指導のほか、大会当日、さらにはその先のランニングライフに繋がるコミュニティ形成を目指していきます。

こんな方にオススメです！

- ◎ 何か新しいことにチャレンジしたい方
- ◎ 健康診断の結果が気になる方
- ◎ 姿勢改善、肩こり、腰痛にお悩みの方
- ◎ マラソンに興味はあるけれど、あと一歩踏み切りがつかない方
- ◎ 自己流の練習でよくケガをする方

【開催日】

初回	第2回	直前会	大会本番
9月28日(土)	10月26日(土)	11月30日(土)	12月22日(日)

各回 13時から開始

受付：13：00 ～ 練習開始：13：30 ～ 終了：16：00

※練習終了後、会場近くの（株）モンテローザ様のお店で懇親会を実施予定です。

参加は自由ですが、別途料金が必要となります。

【集合場所】 帝京科学大学 千住キャンパス 4号館グラウンド

(〒120-0044 東京都足立区千住緑町 3-30-1)

【参加料】 14,000円

- ・ ハーフマラソン参加費
- ・ クリニック3回参加権（スポーツ保険料含む）
- ・ 大会当日専用ブース（専用 荷物置場＋コーチからの“あと5分速くなる！”直前アドバイス）

【参加資格】

第10回足立フレンドリーマラソン参加者、参加希望者（マラソン初心者・中級者）

2004年(平成16年)4月1日以前生まれの方

【主催】 足立フレンドリーマラソン実行委員会

【協力】 帝京科学大学、(株)モンテローザ

【主管】 (株)ローソンエンタテインメント、(株)トラック

【募集人数】 合計60人（最少催行人数20人）

【実施内容】



専門コーチによる
初心者の方向けの座学



基礎練習、コース試走
などの実技指導



専用ブースでの荷物預かりなど
大会当日のサポート



練習会終了後の懇親会で
ラン仲間を見つけよう

【練習スケジュール】 ※練習内容は予告なく変更となる場合がございます。

初回内容 (120分)	第2回内容 (120分)	直前会内容 (130分)
・自己紹介 (5分)	・ストレッチ (10分)	・ストレッチ (10分)
・座学 (15分)	・ウォーキング復習 (10分)	・フォーム復習 (10分)
・基礎トレーニング1 (40分)	・フォームレクチャー (30分)	・やすみながら10キロ (90分)
・休憩 (10分)	・実走5キロ (50分)	・ストレッチ (10分)
・基礎トレーニング2 (40分)	・ストレッチ (10分)	・質疑応答 (10分)
・質疑応答 (10分)	・質疑応答 (10分)	

【コーチプロフィール】

山口 大徳 (TRACK TOKYO ランニングクラブ)

- ・ランニングインストラクター
- ・日本実業団陸上競技選手
- ・JAAF 公認ジュニアコーチ
- ・上級救命講習修了



【マラソン経歴】

山梨学院大学卒業

第87回箱根駅伝 第6区出場

【コーチコメント】

担当させていただきます、コーチの山口です。

基礎を学びたい、ランニングを習慣化したい人は是非ご参加ください。「体操」からレクチャーしていきます。

楽しく長続きするランニングのノウハウを学んで足立フレンドリーマラソンを楽しみましょう！

【申込期間】 2019年7月29日(月) 21:00 ~ 9月9日(月) 23:59 (先着順)

【申込方法】 LAWSON DO! SPORTS からの申し込み



【ランニングクリニック実施規約】

- ・全3回のクリニックに参加できない場合も、ハーフマラソン出走権がなくなることはありません。
- ・クリニック申込人数が40名を超えた場合、2クラスに分かれての実施となります。
- ・クリニックに参加できない場合も、クリニック参加費は返金いたしません。
また、本大会（ハーフマラソン）に参加できなくなった場合も返金はいたしません。
- ・クリニック参加者に対しての、本大会でのスタート整列の優遇など特別な対応はございません。
- ・当クリニックは雨天決行です。ただし、荒天・天災・事故・事件・疫病等の理由で中断、中止となる場合がございます。その場合も、参加料・手数料の返金は一切行ないません。また、別日での開催はいたしません。
- ・申込期間終了後、参加者の方向けに、メールにて最終案内の送信を行います。
《送信元アドレス》 afm-gt2010@bz04.plala.or.jp
- ・クリニックの開催可否については、大会公式HPにてご連絡いたします。
<https://www.web-marathon.net/afm/>

【ランニングクリニック実施の最少催行人数について】

- ※当企画は、申込人数が20名未満だった場合、実施いたしません。予めご了承ください。
- ・実施しない場合は、クリニック参加費、返金手数料を差し引いた費用を返金いたします。
(参加料金¥14,000－出走権¥5,100＝¥8,900 ⇒ ¥8,900－返金手数料＝返金額)
 - ・上記以外の返金対応は受け付けません。返金手続きについては、中止決定後にお申込み代表者様宛てにご案内いたします。

【Q&A】

- Q. 体力に自信がないのですが大丈夫ですか？運動経験が全くなくても参加できますか？
- A. もちろん大丈夫です！初心者の方向けの、基礎やフォーム作りから始めていきます。
- Q. 1人での参加でも楽しめますか？
- A. 心配ありません！経験豊富なコーチが明るく親身に対応いたします。
きっと次回の練習が楽しみになるはずです。
- Q. 初回練習までに練習をしていった方が良いですか？
- A. 無理に行く必要はございません。走り始めはケガがつきものです。
一緒にランニングの基礎から学んでいきましょう。
- Q. 必要な持ち物はありますか？
- A. 初回は特に必要ございません。動きやすい服装でお越しください。