

4	令和5年 12月3日(日) AM10:00 ～AM12:00	NCV ふくしまアリーナ 柔道場	 (株)クレーマージャパン 田中 和幸氏 【経歴】 クレーマージャパンエデュケーション事業部 統括部長 アスレティックトレーナー(JSPO-AT)ソフトボール、バスケットボール、アメリカンフットボール、プロ競輪チームなど、多競技に渡ってトレーナー活動とトレーニング指導を歴任。現在は大東文化大学陸上部女子長距離のトレーナーとして活動	◎ランナーのためのテーピングセミナー 長い距離を走り慣れていない人に向けて、ケガのリスクを軽減できるテーピングの方法や持久性のパフォーマンス向上効果を図ります。 ・走りを持続するためにアーチのテーピング 疲労で脚が外に開かないように、そして内旋と内転のサポートテーピング ・ふくらはぎ痙攣予防のテーピング ・腕振りで外側に力が入りすぎないようにサポート ・服圧を高めて股関節が上がりやすくするサポート	運動できる服装、 <u>室内用シューズ</u> 、飲料水、タオル
5	令和5年 12月9日(土) AM10:00 ～AM12:00	誠電社 WINDY スタジアム(福島市信夫ヶ丘競技場)会議室・マラソンコース	(株)アールビーズ 佐々木 淳 氏 	◎ランニングセミナー③ ●キレイに長く走る為の筋力トレーニング マラソンコース(ゆっくり)試走 など	運動できる服装、 <u>外履き用ランニングシューズ</u> 、飲料水、タオル

5 対 象 女性で15歳以上のランニング超初心者(中学生除く)

6 定 員 30名(先着順 ※定員になり次第締め切り)

7 参加費 3,000 円(全5回) ※1 参加記念品や協賛品のプレゼントもあります！

※2 参加費は当日(初回)支払いになります。参加回数に関わらず全額支払いをお願いします。(お釣りが無いようにご準備をお願いします。)

8 申込方法 令和5年10月20日(金)～11月5日(日)

(公財)福島市スポーツ振興公社ホームページから申し込みください

※電話での申し込みはございません

申込終了

9 その他 ①雨天決行、荒天中止いたします。

②体調の優れない方はご参加をお控えください。

③セミナー中の映像・写真等に関するテレビ・新聞・雑誌・インターネット・SNS 等への掲載権と肖像権はすべて主催者に属します。

10 お問い合わせ

NCV ふくしまアリーナ(福島市体育館・武道場)内 ふくしまシティハーフマラソン実行委員会事務局

〒960-8021 福島市霞町4番 45 号 TEL 024-503-4325 E-mail f-marathon@sportspc.jp <https://www.fukushimahalf.jp/>