

## ランニング講習会

～楽しく大会に参加するために必要なこと～

3月開催の「マラソンフェスティバル ナゴヤ・愛知」が間近に迫る中、東スポーツセンターと東図書館では、ランナーの方々を応援するため、大会に楽しく参加していただくための事前準備などについての講習会を行うこととしました。

この講習会は、大会1か月前から当日までにどういった準備をすると安心して大会に参加できるか、などについて講義や実技を通して学んでいただくものです。

今回の「マラソンフェスティバル ナゴヤ・愛知」に参加する方も、しない方も今後、大会に参加する上での参考になると考えていますので、ぜひご参加ください。

- 1 日時 **平成31年2月5日(火)** 午後1時～2時45分  
(午後0時45分から東図書館2階集会室にて受付)
- 2 内容

	(講義)「大会に安心して臨むために必要なこと」	(実技)「大会に向けたトレーニング方法」
時間	午後1時～1時45分	午後2時～2時45分
場所	東図書館2階集会室	東スポーツセンター第一競技場
講師	榊原秀夫氏 愛知県市町村別対抗駅伝大会・尾張旭市統括コーチ、中京大学陸上部卒	

- 3 対象 18歳以上
- 4 定員 30名
- 5 参加料 無料
- 6 申込 1月16日(水)午前10時より東スポーツセンター又は東図書館で窓口又は電話により受付。先着順。
- 7 その他 ・当日は実技がありますので、運動ができる服装、室内シューズを持参してください。  
・東図書館での講義のあと、場所を東スポーツセンターへ移動して着替えをしていただき、実技に参加していただく予定です。

**東スポーツセンター・東図書館はランナーの皆様を応援しています。ぜひご利用ください。**  
(両施設ともにナゴヤドームの北側にある、カルポート東の中にあります)

東スポーツセンターのトレーニング室にはランニングマシンなどの器具を多数備えています。

東図書館ではランニングに関する本を多数集めた「ランナー応援コーナー」を設けています

(連絡先) 東スポーツセンター Tel052-723-0411  
東図書館 Tel052-712-3901  
(名古屋市東区大幸南一丁目1番10号)