

令和5年度 西原町フルマラソン完走プロジェクト申込書

初めてフルマラソンに挑戦しようとしている方や、初心者でタイムを縮めたいと考えている方向けのトレーニングメニューを実践します。NAHAマラソンやおきなわマラソンに向けて、トレーニング方法を学びませんか？



- ◆ **期日・時間** 3回実施（3回受講可能な方のみ申込を受け付けます）
 第1回：9月13日（水） 19：00～20：40（集合時間：18：45）
 第2回：10月14日（土） 6：30～9：30（集合時間：6：15）
 第3回：11月8日（水） 19：00～20：40（集合時間：18：45）
- ◆ **講師**
 - マラソン走法指導
 - ・尾尻 琢磨 氏（power run コーチ 鹿屋体育大学卒）
 - スポーツ栄養学講座 ※スポーツ栄養学講座は11月8日（水）のみ開催
 - ・町田 貴和子 氏（琉球大学農学部亜熱帯資源科学科健康栄養科学コース技術職員・管理栄養士）
- ◆ **場所**
 - 第1回：西原町民陸上競技場（開始時30分間の座学は陸上競技場会議室）
 - 第2回：東崎公園
 - 第3回：西原町民陸上競技場（開始時30分間の座学は陸上競技場会議室）
- ◆ **対象者** 西原町在住、在学、在勤の成人者（令和5年9月13日（初回受講日）に満18歳以上）
- ◆ **定員** 50名（定員に達し次第、締め切ります。）
- ◆ **参加料** 無料
- ◆ **申し込み・お問い合わせ**

下記申込書に必要事項を記入し、西原町民体育館事務室へ直接持参するか、FAXでお申込みください。（FAXの場合は、確認のお電話をお願いします。）

○受付期間：令和5年9月4日（月）～9月12日（火）

○受付時間：午前9時～17時（12時～13時及び土曜・日曜・祝日は除く）

【西原町民体育館事務所 西原町字翁長 956 番地】

TEL 098-945-8095 FAX 098-945-8096

★裏面の注意事項もご確認ください。

（切り取り）

令和5年度 西原町フルマラソン完走プロジェクト申込書

申込日 令和5年 月 日

氏名	(ふりがな)	性別	年齢
		男・女	歳
住所	西原町字		
連絡先	TEL		
既往症または現在治療中の病気	なし・あり（病名）		
参加しようと思ったきっかけ			

※既往歴や現在治療中の病気については、指導の際の参考にします。

◆ 注意事項

- 運動のできる服装、タオル、飲み物、着替えを準備してください。
- 申し込みにより保有した個人情報については、本事業以外には利用いたしません。また、事業の様子（画像等）を、町の広報誌やホームページ等に掲載する場合がございますのでご了承ください。
- 気象状況および新型コロナウイルス感染拡大などにより、やむを得ず中止または日程変更とすることがございます。
- 現在通院中又は自病のある方は、かかり付けの医師に相談のうえお申込みください。