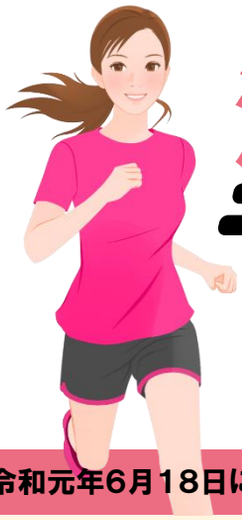

主催：NPO法人さんぽくスポーツ協会
後援：村上市教育委員会

浅井（あさい）えり子の ランニング・クリニック

参加費 無料

令和元年6月18日に発生した「新潟・山形地震」で被災した山北総合体育館も復旧し、1月6日から全館利用再開しました

[日 時] ▸▸▸ 令和2年1月26日（日） （開場 9時） 9時30分～正午（予定）

[会 場] ▸▸▸ 山北総合体育館 （村上市府屋177-1）

[内 容] ▸▸▸ 実技指導・トーク等 [対 象] ▸▸▸ 小学生以上

[講 師] ▸▸▸ 浅井 えり子 氏 （帝京科学大学客員教授（女子駅伝部アドバイザー）ソウルオリンピック・女子マラソン日本代表）

[アシスタント] ▸▸▸ 阿部 文明 氏 （元日本電気HE所属、胎内市在住）

[申込方法] ▸▸▸ 下記参加申込書に必要事項を記入のうえ、山北総合体育館へ持参、または電話・FAX・メールにて受付

[申込期限] ▸▸▸ 1月22日（水）まで

走るのがちょっと苦手な子どもたち、これからランニングをしたい方、ランニングで健康づくりをしたい方、もう少し速く走りたい方…など多くの参加をお待ちしています！

●プロフィール●

東京都足立区出身。
高校から陸上競技を始め、文教大学在学中にマラソンを始める。
実業団に入り、故・佐々木功氏の元で本格的にマラソンに取り組む。「時間をかけて、ゆっくりと、長い距離を走るLSD（Long Slow Distance）」を実践し、メキメキと力をつける。84年東京国際女子マラソンで2位入賞を果たし、一躍台頭。
以後、86年ソウルアジア大会での金メダルを始め、87年ローマ世界陸上、88年ソウルオリンピックなど数々のビックレースに出場。94年名古屋国際女子マラソンでは34歳で優勝。
フルマラソンの自己ベストは93年名古屋国際女子マラソンの2時間28分22秒。
現在は、各地のレースに参加する傍ら、子供から市民ランナーまでの幅広い層を対象にランニング教室などを行い、LSD理論を広めることに力を注いでいる。
帝京科学大学客員教授。国際陸連Level1公認コーチ。日本スポーツ協会陸上競技公認コーチ。
著書に「ゆっくり走れば速くなる」（ランナーズ社）

講師：浅井（あさい）えり子氏
帝京科学大学客員教授（女子駅伝部アドバイザー）
ソウルオリンピック・女子マラソン日本代表

問合せ・申込み先 TEL 0254-77-2828 FAX 0254-77-3996 MAIL sanpoku.sports@purple.plala.or.jp

- - - - - - - - - - - - - - - - キリトリ線 - - - - - - - - - - - - - - - -

浅井えり子のランニング・クリニック 参加申込書 （この用紙では3名まで記載できます）

フリガナ			
氏 名	（年齢 歳）	（年齢 歳）	（年齢 歳）
住 所	（〒 － ）	（〒 － ）	（〒 － ）
日中連絡可能な電話番号	－ －	－ －	－ －

※個人情報は当協会の事業案内等以外に使用しません