

横浜市政記者、横浜ラジオ・テレビ記者 各位

記者発表資料

平成 22 年 2 月 18 日

日産スタジアム

事業部長 橋本 一雄

TEL477-5006 FAX477-5002

走るの大好き、集まれ！

# ランニングクラス体験会を開催します！

ランニングの楽しさを知ってもらうため、2010 年 4 月より日産スタジアム初めての長距離系、陸上教室を開講する予定です。

短距離スペシャリストの高野進と長距離スペシャリストとの千葉真子さんが練習プログラムを監修。

高野進は主に走理論、技術の展開。千葉真子さんは適切な走距離や練習量などを、豊富な経験をもとに多くの練習方法がわからないランナーにプロデュースをしました、その内容を今回体験できます。

- 1 イベント名:ランニングクラス体験会
- 2 開催日時:平成 22 年 3 月 11 日(木)18:30~20:30
- 3 主催:(財)横浜市体育協会、日産スタジアム・アスレティクスアカデミー
- 4 会場:日産スタジアム
- 5 参加定員・対象:100 名(中学生以上)
- 6 内容:【ウォーミングアップ】

体操、ストレッチ、ジョギング

【基本動作練習】

高野進のコンセプトによる四肢連動走法の習得が目標

【メイン練習】

千葉真子さんの監修による、ペース走などのトレーニング重視ランニング

コミュニケーションランニング、新横浜公園内コースを用いたランニング

※当日の講師は高野進とNSAAティーチングスタッフです。

**※ランニング体験会に千葉真子さんは参加しません。**



高野進



千葉真子

- 7 参加料:1,000 円(テキスト資料、保険料を含む)
- 8 申込期間:平成 22 年 2 月 28 日(日)必着
- 9 申込方法:郵送、FAX(多数の場合抽選)



NSAA(日産スタジアム・アスレティクスアカデミー)は、ひとりでも多くの市民の皆様に体を動かすことの素晴らしさを体験してもらうための陸上クラブです。

世界規模の施設を有する日産スタジアムの機能を最大限に活用し、対象は小学生から大人まで幅広く、運動の基礎である「走る・飛ぶ・投げる」ことを中心としたカリキュラムを実施しています。

- 10 お問い合わせ先  
日産スタジアム・アスレティクスアカデミー(NSAA)事務局  
ランニングクラス体験会 担当  
TEL.045-471-8460 FAX.045-471-8461 ホームページ <http://www.nissan-stadium.jp>