

女子マラソンを励ます会のセミナー2007 “走って輝く私らしさ”

## 「マラソン選手のための筋力トレーニング」

必見!! ～秋の大会に向けて筋力アップをめざして～

### 趣旨

第29回東京国際女子マラソンは11月18日(日)に開催されますが、この大会に出場されるランナー、および他の市民マラソン大会にも出場されるランナーのためにセミナーを開催します。今回のセミナーでは、マラソンランナーに必要な体力づくりを筋力トレーニングや、マシンを使ったトレーニングの観点から、大会に向けてすべてのランナー及び指導者に役立つ、科学的かつ具体的なアドバイスを目的として開催いたします。

### 記

1. 日時 : 2007年9月29日(土) 14:00～16:30 受付開始 : 13:00
2. 場所 : 朝日新聞東京本社 読者ホール(東京都中央区築地 5-3-2)  
\*地下鉄・大江戸線「築地市場駅」下車 徒歩0分
3. 内容 : ①マラソンランナーに必要な筋力トレーニング  
②マシンを使ったトレーニング  
③質疑応答  
\*スポーツアロマセラピストによるフットケア(13:00～13:50 希望者に先着順で)
4. 講師 : コーディネーター 野田晴彦 女子マラソンを励ます会委員(スポーツドクター)  
パネリスト 越智利国 スポーツインストラクター  
(サロマ湖100kmウルトラマラソン22回連続完走)  
嶋原清子 (セカンドウインドアスリートクラブ、世界陸上 2007 代表)  
中川 光 女子マラソンを励ます会委員  
(駒沢公園ジョギングクラブ所属 コーチ兼選手、)
5. 参加費 : 会員 1,000 円、非会員 2,000 円(当日入会で会員扱い)
6. 主催 : 「女子マラソンを励ます会」
7. 後援 : 朝日新聞社
8. 協賛 : (株)資生堂  
協力 NPO 法人 日本スポーツアロマセラピー協会 ・ (株)インターブレイン
9. その他 : 手話通訳あり(聴覚障害ランナーの皆さんへの情報保障)  
託児あり(但し4歳～小学生低学年)  
希望者は事務局に事前にご連絡下さい。
10. 申込み方法 : 会員は郵送された「申込み用紙」、非会員は「女子マラソンを励ます会」のホームページ:  
<http://www.sewm.jp> の「申込み用紙」に記入のうえ  
メール、FAX 又は郵送で申し込んで下さい。(先着 120 名)
11. 申込み締切: :2006年9月20日(木)必着
12. 懇親会: セミナー終了後講師と軽食を共にします。別途会費 3000 円 事前申込み

### 申込み及び問い合わせ先

女子マラソンを励ます会事務局

〒153-0043 東京都目黒区東山 2-6-3

TEL/FAX 03(3714)8061

メールアドレス=sewmtokyo@yahoo.co.jp