

元・世界陸上10,000m日本代表



高尾憲司さんの ジョギングセミナー

トップアスリートが
一緒に走り、指導します!!

～スポーツで創ろう みんなの元気 山口県～
総合型地域スポーツクラブ
地域みんなで運動やスポーツに取り組むことができ、地域の一体感の構築や活性化にもつながる総合型地域スポーツクラブを、山口県内に定着・発展させましょう!!

下関海響マラソンを
なんとか完走したい...



ジョギングを始めたけれど
一歩が踏み出せない...

**初心者
ちびっ子
大歓迎**

今年で6回目となります、高尾憲司さんのジョギングセミナーです。

このセミナーをきっかけに走り始め、毎月のジョギング教室に通い、「下関海響マラソン」を完走された方もいらっしゃいます。また、「ジョギングを始めたいけど、なかなかきっかけが」と思われる方、このセミナーをきっかけに走り始めませんか?走るうえでの注意点や、正しいフォームなど分かり易く指導していただけます。

セミナーに参加して、走る楽しみ、喜び、充実感を体感しましょう!!

日時

2013

5月6日 月祝

受付開始
AM 9:00
セミナー開始
AM 9:30～

会場

下関市菊川運動公園
(雨天:下関市菊川体育館)

参加費

500円 (高校生以下無料)

対象

ジョギングを始めたい方～
下関海響マラソンを完走したい方

申し込み方法

①住所、②氏名、③年齢を記入し、ハガキ、電話、FAXのいずれかの方法で、菊川スポーツクラブ事務局までお申込みください。
※申込みは当日でも可ですが、人数把握のためなるべく事前申込みをお願いいたします。

高尾憲司プロフィール

- 1993 旭化成陸上部入部 ※バンコクアジア大会10,000m金メダル
世界陸上10,000m日本代表 実業団駅伝(区間賞3回)
九州一周駅伝(区間賞14回) 自己最高記録 2時間11分31秒
- 2005 旭化成陸上部退部
- 2006 Running Club Bloomingを設立(現 株式会社ブルーミング)
- 2008 大阪産業大学人間環境部スポーツ健康学科入学
- 2009 全日本実業団対抗駅伝大会実況中継解説者
- 2010 フジテレビ「ヘキサゴンファミリー-24時間駅伝」伴走者
読売テレビアナウンサー東京マラソン完走指導
- 2011 大阪桐蔭高等学校陸上部コーチ就任
【市民ランナーと共に走ることの楽しさを宣伝する活動をしている】

運動のできる服装でおこしください。給水用のお飲物はご持参ください。

お問合せ・申込み先

菊川スポーツクラブ事務局

〒750-0317 下関市菊川町下岡枝61-1 下関市菊川運動公園内
TEL:083-287-2820 FAX:083-287-3000