

米澤 上杉城下町マラソン

# RUNNING CLINIC



## ランニング・クリニック

ハーフマラソン (21.0975 km) に挑戦をしてみたい  
と考えているランナー向けの体験会です。

練習方法や体調管理などを学び、自身が出場を目指す  
大会に向けベストな状態で挑みましょう。

参加者募集  
定員 30人

※申し込み多数の場合は抽選  
※当選者にのみ後日通知します

令和 2年 10.11日 10:00 ~ 米沢市営陸上競技場

- 内容 | 講演及び練習体験
- 対象者 | 18歳以上でハーフマラソンに挑戦したい市民  
(ハーフマラソンに数回出場している人も可)
- 参加費 | 1,000円 (保険料込み)
- 申込方法 | FAX または メール ※詳しくは裏面をご覧ください。
- 申込締切 | 令和2年 10月2日 (金) 必着

参加者  
特典

オリジナル  
Tシャツ

をプレゼント!

### 講師紹介



ミズノスポーツサービス㈱  
内野雅貴氏

神奈川大学卒。大学時代は出雲、全日本、箱根駅伝と計6回出場。4年時はチームキャプテンを務める。実業団小森コーポレーション時代はニューイヤー駅伝7区出場。マラソンベスト記録: 2時間 16分 09秒 (2009 別府大分毎日マラソン)  
クリニックイベントの指導件数は年間200回を超える。現在も指導の傍ら市民ランナーとして各種大会で活躍中。

### オクトーバー・ラン& ウォークに参加しよう!

スマートフォンを利用した民間のイベントに米沢市も参画しています。ランニングやウォーキングで距離を競うイベントです。詳細は市ホームページから!



申込・  
問合せ

米澤上杉城下町マラソン実行委員会

特別協賛/株式会社ミズノ

申込方法は裏面をご覧ください▶

TEL 0238-23-6535

FAX 0238-22-5502

E-mail yonemara2018@gmail.com

## 申込方法

# 米澤上杉城下町マラソン ランニング・クリニック

### ■メール

氏名（フリガナ）・性別・ご住所・ご連絡先電話番号・生年月日をご記入の上、下記のメールアドレス宛てにお申し込みください。

E-mail yonemara2018@gmail.com

### ■FAX

参加申込書をご記入の上、下記の FAX 番号宛てにお申し込みください。

米澤上杉城下町マラソン実行委員会

FAX 0238-22-5502

参加申込締切 / 2020.10.2 (金) 必着

## FAX 用参加申込書

★下記項目をご記入の上、米澤上杉城下町マラソン実行委員会（FAX 0238-22-5502 宛て）にお申し込みください。 ※1 枚につき 1 人までご記入ください。※切り取りは不要です。

フリガナ

氏 名

性別（ 男性 ・ 女性 ）

ご住所 (〒 - )

ご連絡先  
電話番号 ( )

生年月日 昭和・平成 年 月 日

※当選者には後日詳細を記した案内状を送付します。

## 新型コロナウイルス感染症の対策について

イベント開催に際して感染防止対策や「新しい生活様式」にご協力お願い致します。

- 受付にて検温を実施します。※37.5℃以上の場合は入場をお断りさせていただきます。
- 受講に際してはマスク持参及び着用をお願いします。
- 会場内に消毒液を準備しますので、手指の消毒をお願いします。
- 更衣室利用の際は密集を避けるため利用制限があります。

## 参加者へのお願い

感染拡大防止のため、以下事項に該当する場合は、自主的に参加を見合わせてください。

- 体調がよくない場合。(例：発熱、咳、咽頭痛などの症状がある場合)
- 同居家族や身近の知人に感染が疑われる方がいる場合。
- 開催日前 14 日以内に政府から入国制限、入国後の観察期間を必要とされる国、地域等への渡航又は当該在住者との濃厚接触がある場合。

