

超初心者向け

大人のための

# RUN & WALK教室

走り方を知りたい

まずは運動したい

とにかく楽しく



最初に歩行姿勢測定器を使って歩行年齢、速度年齢、バランス年齢などを計測します。  
身体の傾きや左右差を知ることで、フォームの改善につなげていきましょう！！

マイペースで楽しく身体を動かしませんか?!

主催

岡谷市教育委員会

主管

(株)やまびこスケートの森

日程

4/19、5/10、5/17、6/7、6/14、7/5

※暑くなる前の時期に限定した全6回日曜日に開催！

時間

午前 9:15～10:45

場所

やまびこ国際スケートセンター、やまびこ公園、諏訪湖畔を予定

参加資格

岡谷市在勤在住 概ね25歳～65歳まで

参加費

3,600円 、別途スポーツ保険 2,020円(任意)

定員

25名(先着順)

2枚目あり

みんなで走るって  
楽しいな！

走り方の基礎が  
分かった！



## 内容

- ・超初心者向け！自分のペースでOK！まずは楽しく身体を動かしてみましょう！
- ・初回に歩行測定器を用いて歩行速度や身体の傾きなど、自分の歩き方のクセを知ることができます。測定できるまたとないチャンスです！
- ・自分の歩き方などを知ることによって、フォームの改善につなげることができます。

## 講師

(株)やまびこスケートの森 専門トレーナー 2名



## 申込み

岡谷市民総合体育館窓口にて(9:00～21:30)

**4月1日(水)～4月13日(月)** 第2、4木曜日は休館

※申込み後の受講料及びスポーツ保険料の返金はいたしませんのでご了承ください。

## その他

- 教室参加中の体調管理には各自十分気をつけて、決して無理はなさらぬようお願いいたします。
- 暑くなる日もありますので、必ず飲み物、帽子、タオル、必要に応じて日焼け止めクリーム等をご用意ください。(ランニングシューズは各自ご用意ください。)
- 疾病等がある場合は、受付の際にお申し出ください。
- 教室中のケガ等につきましては、応急処置のみとなります。
- 天候により、内容が室内でのストレッチやトレーニング中心になる可能性があります。
- 事前に荒天が予想される場合は、別日に変更して実施する場合があります。

## 主な内容

回数	開催日	予定会場	内容
1	4/19 (日)	やまびこ国際 スケートセンター	歩行姿勢測定を行い、自分の特性を知ろう
2	5/10 (日)	やまびこ国際 スケートセンター	ウォーキング～正しいフォームの習得
3	5/17 (日)	やまびこ公園	木漏れ日の中をゆっくりと
4	6/7 (日)	やまびこ国際 スケートセンター	トレーニングやストレッチを学ぼう
5	6/14 (日)	諏訪湖畔 (市民総合体育館 駐車場集合)	自分がどのくらいのペースで動いているか知ろう
6	7/5 (日)	諏訪湖畔 (市民総合体育館 駐車場集合)	総仕上げ! 最後に少し頑張ってみよう!

### ★お問合せ先

株式会社やまびこスケートの森 TEL:24-5210

岡谷市スポーツ振興課 TEL:22-8804 FAX:22-8808