

## ■ ランニングクリニックin檀原

開催日	テーマ（座学/実技）	募集期間	会場	講師
6月16日（日） 9:00-11:30	マラソン完走までの6ヶ月計画 /ランニングと心拍数	終了しました	県立檀原公苑	佐藤 光子
7月28日（日） 7:30-10:30	ケガの予防と正しい動作・熱中症対策 /ストレッチと基本ドリル	6月中旬～	県立檀原公苑	前田 和良
8月18日（日） 7:30-10:30	早朝ランの有効性 /ガチユル走（マラソンに向けた短距離走の活用）に チャレンジ	7月中旬～	県立檀原公苑	岩山 海渡
9月15日（日） 7:30-10:30	マラソンのエネルギー戦略 /マラソン完走に向けてLSDに挑戦	8月中旬～	県立檀原公苑	前田 和良 岩山 海渡
10月20日（日） 9:00-11:30	マラソンの目標タイム /12分走テストで目標タイムを予測	9月中旬～	県立檀原公苑	佐藤 光子 岩山 海渡
11月24日（日） 9:00-11:30	直前対策～奈良マラソン攻略法～ /目標ペースを維持して走ろう	10月中旬～	県立檀原公苑	前田 和良

## ■ RUNプロジェクト（6月現在）

5月6日 （月・祝）	目からウロコの靴・靴ひもセミナー
6月2日（日）	奈良マラソンロゲイニング2024
9月	スロージョギング® & ヨガ
大会前後	プロギング
2～3月頃	トレラン or マラニック

※時期や内容は変更する場合があります。