

とくしまマラソン2023応援講座

# 走るんじょ！

～初級コース・中級コース～

会場：鳴門・大塚スポーツパーク

コロナ禍で大会が中止になり、マラソンの挑戦に踏み出せなかった方も、  
目標への挑戦ができなかった方も、来るべき日に向けて  
「鳴門・大塚スポーツパーク」で仲間と一緒に準備を始めませんか？

## ●専門家による充実の講座内容

- ★田中教授による走力アップの筋トレ
- ★トレーナーによる身体のケア
- ★ランナーの栄養講座 など



10月1日(土)  
10時～  
申込開始！

各コース  
先着50名！

## ●長距離練習をサポート

- ★一人では難しい長距離練習を  
しっかりフォロー！



初級コース

初めてのマラソン挑戦や  
制限時間内での完走が目標

11月6日(日)より開始  
全7回実施予定

中級コース

マラソン経験者で  
5時間以内での完走が目標

11月20日(日)より開始  
全6回実施予定

詳しい日程・内容はこちら⇒



主催 公益財団法人 徳島県スポーツ協会  
協力 徳島大学（人と地域共創センター）徳島県トレーナー協会  
徳島県スポーツ栄養士協会 とくしまマラソン実行委員会

## 「走るんじょ！～初級コース・中級コース～」募集要項

下記(1)～(4)について、同意していただくことが参加条件となります。

- (1)主催者は、傷病や紛失、その他の事故に対して一切の責任を負いません。
- (2)参加者は、事前に健康診断を受けることなど受講にあたって自らの健康・体調管理に万全を期して参加ください。
- (3)参加者の個人都合、荒天による中止、講座日時の変更による受講料の返金は致しません。予めご了承ください。
- (4)講座は、写真等の記録を行い、HPやテレビ等で利用する場合があります。また掲載権は主催者に属します。

### ★参加対象 18歳以上(高校生を除く)

初級コース：初めてのマラソンに挑戦や、制限時間内の完走を目指す方

中級コース：マラソン経験者で、目標タイム5時間以内の方

### ★受講料

初級コース：7,500円(資料代・保険料等含む)

中級コース：6,000円(資料代・保険料等含む)

※受講料は、事前振込です(書類をお送りします)。

振込後は個人の都合等による返金は致しません。(上記3)ご了承の上、お申込み下さい。

### ★募集人数 各コース50名 先着順(定員になり次第締切)

※両コース同時申込みはできません。

### ★申込期間 10月1日(土)10時～10月16日(日)17時

### ★申込方法 ①②いずれかの方法でお申し込みください。

#### ①専用フォーム

初級コース：<https://ws.formzu.net/dist/S28883716/>

中級コース：<https://ws.formzu.net/dist/S25436433/>

初級申込QRコード



中級申込QRコード



#### ②窓口受付 鳴門・大塚スポーツパーク アミノバリューホール1階事務所(火曜休館)

### ★締切後 申込をされた方に、受講手続き・事前案内を含む書類を郵送します。

### ★問合せ先 公益財団法人 徳島県スポーツ協会

TEL (088) 685-3131

鳴門市撫養町立岩字四枚61番地 鳴門・大塚スポーツパーク内

問合せ先QRコード

