



仙台国際ハーフマラソン大会 5.10

THE 30th SENDAI INTERNATIONAL HALF MARATHON

谷川 真理 ランニングクリニック



大会ゲストランナーの「谷川真理さん」を講師にお迎えして開催する大会エントリー者限定のランニングクリニックです！
『社の都ハーフ2020』に向け、大会直前のランニングクリニックで『最後の追込み』をかけましょう！

- 開催日時 **2020年4月25日(土)** ※雨天決行(タオル・着替えをご準備ください)
14:00~15:30(90分程度) ※開始30分前より受付を開始します
- 会場 **弘進ゴム アスリートパーク仙台(仙台市陸上競技場)**
- 定員 **200名【定員を超えた場合は抽選となります】**
- 対象 **本大会の「ハーフマラソン」「5km」「2km」のいずれかの種目にエントリーの18歳以上(クリニック当日)の男女**
- 参加料 **500円(傷害保険料込み)** ※当日会場にてお支払いいただきます
- 講師 **谷川 真理さん、ミズノスポーツサービス指導者2名**



谷川 真理 (たにがわ まり)

マラソンランナー
スポーツコメンテーター
ミズノアドバイザープロスタッフ

申込期間 **2020年3月12日(木) 9:00 ~ 2020年3月18日(水) 17:00【抽選】**

申込方法 e-moshicom(イー・モシコム) <https://moshicom.com/39415/>

イー・モシコムのご利用にはランネットの会員登録が必要です。

注) 抽選結果発表は3月25日頃を予定しています。<send@moshicom.com>よりメールでお知らせしますので必ず受信できるように設定をお願いします。抽選結果はイー・モシコムのマイページ、申込履歴よりご確認ください。

- その他
- ・当日の水分補給等については、各自でご準備ください。また、天候に応じて、雨天対策、暑さ対策等の健康管理をした上でご参加ください。
 - ・クリニック開催中の事故に関して、主催者では応急手当及び保険の範囲内での補償となりますので参加の際は十分にご注意ください。
 - ・会場内の更衣室、シャワー(有料)はご利用いただけます。
 - ・主催者は、個人情報保護に関する法律等に基づき個人情報を取り扱います。また、ランニングクリニックの映像・写真・記事・記録等(氏名・年齢・性別・記録・肖像等の個人情報)が新聞・テレビ・雑誌・インターネット・パンフレット等に報道・掲載・利用されることに承諾し、掲載権・使用权は主催者に属することに同意の上お申ください。
 - ・会場内の駐車場は使用できません。公共交通機関をご利用ください。 ※JR仙石線「宮城野原駅」下車、徒歩5分。
 - ・**申込み時に確認する「目標タイム」によって、当日のグループ分けをしますので適正なタイムを漏れなくご入力ください。**

問合せ 〒983-0045 仙台市宮城野区宮城野2-11-6 弘進ゴム アスリートパーク仙台内
仙台国際ハーフマラソン大会実行委員会事務局
TEL/022-297-1322 E-mail/clinic@spf-sendai.jp



クリニック当日は、OFFICIAL SUPPLIER ミズノ株式会社様より
●シューズの試し履き
●オリジナルTシャツの販売等、ブースが出店されます!!

気になる
練習メニューは
こちら



【仙台国際ハーフマラソン～みんなでパーソナルベスト達成クリニック】

【座学】

- ・レベルに合わせた練習プラン
- ・練習を重ねるための身体作りと栄養学
- ・仙台攻略法(コース解説と仙台コース特性に合わせた走り方)

【実践】

- ・脳で覚えるランニングフォーム作り
- ・後半でこそ生きる補強筋トレ
- ・怪我をしないためのストレッチ術

※プログラムが変更になる場合がありますので予めご了承ください。