

長く 賢く 美しく 第一回『5,000mペース走大会』

国立競技場の400mトラックを使います

「長く、賢く、美しく」をモットーに「5,000mペース走大会」をご用意しました。
5,000mのタイムは、フルマラソン完走の予想タイムの目安になると同時に、トレーニングのペース設定の基礎タイムにもなります。
私たちは速く走れなくても「巧く走ること」はできます。それは、ペースを自由自在にコントロールしたり、イーブンペースで走ることです。そのための、第一歩になれば幸いです。

◆日時：2008年04月29日[火・昭和の日] 午前08時30分集合

◆集合場所：国立競技場[国立霞ヶ丘陸上競技場]・南門

◆大会のスケジュール：

午前 08時30分～09時00分：受付 / 受付終了後、更衣をお済ませ下さい。
[更衣室の準備があります]

09時00分～09時15分：開会式・諸注意

09時15分～10時00分：5,000m走

各自400m毎のラップをお取り下さい。
終了後、申告します。
同時に、ビデオ撮影も行います。[今回はフォームチェックは行いません]

10時00分～10時30分：更衣[更衣室にはシャワーがあります]

10時30分～11時00分：ミーティング

ラップの集計・ラップの変化をみましょう・フルの予想タイムなど・講評

◆参加費：¥2,000,-

◆お申し込み：内山雅博走運動研究所 E-mail: jog@uchiyama-m.com
FAX: 03-6661-3566

申し込み・誓約書

- 内山雅博走運動研究所/Team Uchiyama主催『第一回5,000mペース走大会』参加にあたり、事前のトレーニング・健康チェックを十分実施し、ペース走大会開催中についても、自己の責任において健康管理を行います。大会開催中、開催場所への移動中の事故による傷害は自己責任とし主催者「内山雅博走運動研究所/Team UCHIYAMA」の責任を問いません。
- 私が負傷したり、事故に遭遇したり、あるいは疾病を発病した場合に、私に対して応急処置が施される事に異議を申し立てません。
- 主催者により撮影した写真等の映像を主催者のホームページ及び著作物等で公開されることに異議をとらえません。
- 支払済みの参加費等は、天候による合宿の開催及び続行が不可能になった場合でも返金を求めません。

■上記、誓約書に同意したうえで、内山雅博走運動研究所/Team UCHIYAMA主催「第一回5,000mペース走大会」に参加を申し込みます。

■申込書に記載された個人情報は個人情報保護法に基づき適切に管理します。

■メールアドレスは、わかりやすくご記入下さい。※未成年の場合はご本人・保護者氏名の同意署名をお願いします。

■氏名： _____ 印

■自宅住所： _____
〒 _____

■自宅電話 (FAX)： _____

■携帯電話： _____

■緊急連絡先[電話・お名前もお願いします]： _____

■ E-mail Address： _____

@ _____