

スワコエイトピークストライアスロン大会主催

秋のラン教室開催

磨けば、走りはかならず速くなる!!

開催日時

2023年11月3日(金・祝) 9:00~11:30

※8:30より陸上競技場入口にて受付開始

※雨天の場合:茅野市運動公園総合体育館2F サブアリーナ

場所

茅野市陸上競技場(日本陸上競技連盟第3種公認)

〒391-0011 長野県茅野市玉川500

募集対象

諏訪地域6市町村 小学生以上(50名)

大人(健康な方 30名) ※初心者大歓迎! ※家族・団体(チーム)での応募も大歓迎です。

内容

① 9:00~9:50

速く走れる基礎を学ぼう

休憩

② 10:00~11:15

トラックを使用したラン&
ミニ運動会(走りを楽しみながら)

③ 11:30

終了

持ち物

- 運動できる服装及び防寒具 ●飲料 ●タオル等
- シューズ(雨天の場合:室内履き)

参加費
無料



ラン講師



東京パラリンピック男子マラソン銅メダリスト

永田 務コーチ

(BESS所属)

働きながらマラソン大会に出場し26歳のとき工場での勤務中の事故で右腕に障害を負いその後も100キロを走る「ウルトラマラソン」で世界選手権に出場するなど一般の陸上選手として活躍を続けてきた。2023東京パラリンピック出場に必要な障害の「クラス分け」を受け、2021年2月にはびわ湖毎日マラソンの腕に障害のあるクラスで世界ランキング2位となる2時間25分23秒をマーク。初出場となる東京パラリンピックでは男子マラソンで銅メダルに輝いた。

ラン講師



株式会社エスセンス 理事長

平田 栄史コーチ

大学まで競泳を続け実業団で活躍しスカウトを受け2000年に自衛隊体育学校へ入隊。近代五種競技日本代表として世界選手権、その後アジア選手権(団体準優勝)などで活躍し自衛隊体育学校の競泳コーチとしてオリンピックなどのトップ選手の指導にあたった。水難事故から命を守るための水泳指導や、近年ではトライアスロンに枠を広げ走り方の改善でより速く走れる指導が注目を集めている。

2024年6月23日(日)に、第2回スワコエイトピークストライアスロン大会を開催予定!ご協力をよろしくお願いいたします。

SUWAKO
∞PEAKS
MIDDLE TRIATHLON
Technical support by Epson

お問い合わせ ▶▶▶

0266-78-6880

土日祝を除く 平日9:00~17:45

応募者多数の場合は、お断りする場合がございます。お早めにお申し込みください。10月20日(金)締切

大会運営事務局:〒392-0012長野県諏訪市四賀赤沼1540-1((株)ジェイ・キッズ内)

URL: <https://suwako8peaks.jp> ✉ info@suwako8peaks.jp

▶▶▶▶▶
お申し込みは
こちらから!
▶▶▶▶▶

