

ぐんまマラソン直前でもまだ間に合う！タニタヘルスリンク協力のカラダ解析プログラム

ぐんまマラソン  
公認イベント

# ランニング・クリニック

今回のテーマは「カラダ」を知る。



※写真は昨年開催時の参加者集合写真  
※昨年は夜間開催でしたが、今年は日中開催です

日程 平成28年10月23日(日) ※雨天決行 場所 正田醤油スタジアム群馬 前橋市敷島町66番地 (日本陸連公認第1種競技場)  
主催：敷島パークマネジメントJV 共催：FM GUNMA 協力：株式会社タニタヘルスリンク、スポーツキッズアカデミー 後援：ぐんまマラソン実行委員会、株式会社 上毛新聞社

## PROGRAMS

「カラダ」を知るための4つのプログラム

「はかるとわかる」—日々のカラダの自己管理にあれこれ試行錯誤をさせている方は少なくないかと思えます。実際、カラダのデータを定量化して「知って」「わかって」改善・調整を行うことで、より良い健康管理に繋げることが可能です。今回のランニング・クリニックは、株式会社タニタヘルスリンクの協力のもと、「カラダ解析」プログラム中心に4つのプログラムを構成しました。

### プログラム① 体組成計計測

アスリート指数がわかる  
タニタの体組成計でカラダ計測

タニタのプロ仕様の体組成計 MC-980 (A) による計測と計測結果用紙を配布します。体重・体脂肪率のほか筋肉量や脂肪量・ボディバランス等、カラダの状態を細かく計測します。



※計測は、原則事前計測(場所：敷島公園管理事務所)となりますが、スケジュールの都合が合わない場合は、当日計測も可能です。

### プログラム② タニタの健康セミナー

国内有数の公認スポーツ栄養士が、  
実践に基づいた食の改善方法を伝えます

タニタヘルスリンクの公認スポーツ栄養士によるマラソン前の食事関連セミナー。実際のタニタ食堂で実施しているバランスよくお腹いっぱいになるための献立と調理方法等を座学形式で学びます。またマラソンに向けた、食生活面で心がけるポイントを教えます。



セミナーの様子

### プログラム③ ランニング・コンディショニング講座

走る為に必要なコンディショニング法(メンタルとカラダの調整)を伝授します。

ぐんまマラソン直前でも間に合う「走りきる」為の身体のメンテナンスクリニック。怪我防止に繋がるストレッチ、走りのパフォーマンスを最大限発揮させる運動、さらには疲労を軽減させるケア等、様々な方法で改善を図ります。



講師：富岡 大地 (スポーツキッズアカデミー)

### オプションプログラム④ 食とトレーニングの健康カウンセリング

日々の食事や運動についてのワンポイントアドバイスでカラダを改善！

①による事前の体組成計計測結果に基づき、食とトレーニングの個別カウンセリングを行います。(1人5分間)  
カウンセリングでは、日頃の食事や運動についての相談にも対応しますので、何でもご相談ください。



②④講師兼カウンセラー：堀越 理恵子  
管理栄養士・公認スポーツ栄養士・健康運動指導士

#### 講師プロフィール

弁護士秘書として勤務をした後、管理栄養士を目指し再び進学し、管理栄養士免許を取得後は、学校給食、特定保健指導関連企業を経て、現在は株式会社タニタヘルスリンクにて、健康な人へのカウンセリング業務、健康セミナーの講師として企画や運営などの健康支援サービスを担当。公認スポーツ栄養士の資格を生かし、大学の駅伝部や実業団のスポーツ選手の栄養マネジメントも担当している。

## COURSE いずれかのコースをお選びください

区分	コース名	プログラム	定員	参加費
A	シンプルコース	体組成計計測 健康セミナー	45名	2,000円 <small>(税込)</small>
B	レギュラーコース	体組成計計測 健康セミナー ランニング・コンディショニング講座	30名	2,500円 <small>(税込)</small>
C	プラス +オプションコース	体組成計計測 健康セミナー ランニング・コンディショニング講座 + 健康カウンセリング	25名	3,000円 <small>(税込)</small>

さらに+

特別企画 ぐんまマラソン×FM GUNMA  
直前練習会! @正田醤油スタジアム群馬

いよいよ迫ったぐんまマラソン! エントリーはしたものの、「あまり練習できていない」「ちゃんと走れるか不安」「走りのコツをつかみたい!」など、大会当日へ向け、少しでも不安を解消し、自信を持って臨むための機会となる練習会を開催! みんなで力を合わせ、ぐんまマラソンに向かって走り出せ!

- 講師：荒井 崇氏(上州アスリートクラブ ヘッドコーチ、元日清食品グループ陸上競技部)
- 協力：上州アスリートクラブ会員の皆さん
- 進行：笹川 裕昭 (FM GUNMA)
- 内容：ペース走(キロタイム毎にチーム編成)、質問コーナー 他
- その他：参加者には500ml ドリンク1本プレゼント



直前練習会! のみ  
参加をご希望の方へ

直前練習会だけのご参加(参加費無料)も可能です。その場合、当自由参加となりますので、ご希望の方は直接会場までお越しください。

## TIME TABLE ぐんまマラソン直前、敷島だけのカラダ解析プログラムの時間割がコチラ。

コース	時間	10:00~11:00	11:00~12:00	12:00~13:00	13:00~14:00	14:00~15:00	15:00~16:00	16:00~17:00	17:00~18:00
シンプルコース			受付①			受付② 計測			
レギュラーコース	受付 計測	ランニング コンディショニング 講座			休憩 / 自由練習時間				
+オプションコース			受付 計測 健康カウンセリング			ランニング コンディショニング 講座		健康カウンセリング	解散

※シンプルコースご希望の方は、ぐんまマラソン × FM GUNMA 直前練習会！参加希望者は受付①、不参加の方は受付②での受付となります

## ENTRY お申し込みはインターネットサイト からのお申し込みとなります。

参加ご希望の方は、イベント情報サイトにアクセスの上、参加のお申し込みをお願いします

※ぐんまマラソン × FM GUNMA 直前練習会！のみご参加をご希望の方は、当日自由参加（無料）なので事前のお申し込みは不要です



サイト名	e-moshicom (イー・モシコム)
イベント URL	<a href="https://moshicom.com/2724/">https://moshicom.com/2724/</a>
受付期間	平成28年9月16日(金)~10月10日(月)
決済方法	事前決済 (クレジット決済 or コンビニ決済)

イベント QR

ページ内の ボタンを押して、必要情報をご入力の上お申し込みください。

以下情報は、お申し込み完了した方のための内容です

### 重要 体組成計計測の事前計測

当日のプログラム運営スムーズ化のため、体組成計計測の事前計測にご協力ください。

- ・期間：10月15日(土)~22日(土)
- ・受付時間：10:00~17:00 (随時受付)
- ・場所：敷島公園管理事務所 (前橋市敷島町 66 番地)
- ※受付の際は、必ず氏名を受付所員にお伝えください。



### 友だち・家族も一緒に測ろう！

事前計測は、是非お誘い合わせの上でご参加ください。

体組成計の計測は、参加者以外の方も利用可能（有料）です。またとない機会ですのでお見逃しなく！もちろん、参加者と一緒になくても計測可能です。ご希望の方は、お気軽に管理事務所受付従業員までお尋ねください。

計測のみのご利用は有料となります 利用料金：大人200円 学生以下100円

※料金は1回の利用料となります

## ACCESS



### ■お車で越しの方

- ・前橋駅方面からお越しの場合) 国道17号線「県営競技場東」を左折、直進で目的地周辺。
- ・駐車場は第1・第2駐車場をご利用ください。

### ■JR 両毛線

- ・前橋駅からバスで約20分 (1、3番のりば)
- ・関越交通バス：前橋駅~敷島公園バスターミナル~川原町北・緑が丘町~田中~渋川駅
- ・「敷島公園バスターミナル」または「競技場入口」下車 (前橋駅から乗車の場合、どちらの停留所下車でも250円)

### ■タクシー乗り場

- ・第1駐車場、第2駐車場に専用のりばがあります。

お問い合わせ ☎ **080-5951-6361** ご不明な点などありましたら、お気軽にお問い合わせください (担当：岡田、受付時間 10:00~19:00)