

知って、食べて、走ろう！

ランニング講座

RUNNING

& IHカフェ



1月13日(土)
10:00~13:00

どんな練習をしたらいいの？

ランナーに良い食事ってあるの？

こんなお悩みありませんか？

実践ランニング講座やおすすめメニューのIHカフェなどを通して、あなたのチャレンジを応援します！

—第1部—



日本ランニング振興機構
JRPO公認ランニング指導員

講師 吉松 千草

ランニング基礎講座
(約30分)

ランニング実技講座
(約60分)

—第2部—

ランナーにおすすめ！

IHカフェ
(IH調理実演)

ドリンク試飲

電気の相談会も実施♪

※それぞれの詳細内容は裏面をご覧ください。



スパニッシュオムレツ
など

集合場所 九州電力(株)熊本東営業所 (熊本市中央区上水前寺1-6-36 1階)

対象 中学生以上 **定員** 先着30名さま

参加費 500円/1人 ※中学生・高校生は無料です。

持ち物 タオル、飲み物、着替え ※運動できる服装・靴でお越し下さい。

申込方法 事前に電話予約が必要です。【1月11日(木)締切】

九州電力 熊本東営業所 営業グループ 熊本市中央区上水前寺1-6-36

お申し込み・お問い合わせ

通話料
無料 0120-986-604

【ご予約受付時間】
平日/午前9時から
午後5時まで

水前寺
競技場

九州電力

セブンイレブン

県庁

熊本銀行

東
バイパス

熊本工業高校

市民病院

～当日のプログラム～

第1部

ランニング基礎講座（約30分）

- ・ランニングフォームの改善
- ・マラソン1か月前からのコンディション作り
- ・楽しく長く走るためのコツ
- ・インターバル練習の取り入れ方

ランニング実技講座（約60分）

- ・ミニハードル、カラーコーンによる動き作り
- ・ジョギング、ペース走
- ・クールダウン

※インターバル練習とは・・・持久力向上や心肺能力強化のために、速く走ることとゆっくり走
ことを交互に行うトレーニングです。

ペース走とは・・・ペース感覚を養うために、決められた距離を一定のスピードで走る
トレーニングです。

一緒に楽しく
走りましょう♪



～講師 吉松 千草 プロフィール～

NEC九州女子陸上部に所属実技団ランナーとして活躍。（H10年～H13年）
現役引退後、H24年第1回熊本城マラソンから市民ランナーとして練習を再開。
現在は市民ランナーの育成を行っています。

- ・第4回、6回熊本城マラソン優勝
（H27年：2時間49分30秒、H29年：2時間55分00秒）
- ・第6回横浜国際女子マラソン16位（H26年：2時間47分46秒）
- ・第30回北海道マラソン7位入賞（H28年：2時間50分10秒）

第2部

I Hカフェ（IH調理実演）

・身体にうれしい、ランナーにおすすめメニューサービス等
ドリンク試飲

・ランナー向けドリンク試飲と効能の説明

電気の相談会

・アンケートで粗品プレゼント♪お得な情報を紹介します！

ご参加を
お待ちしております！

