



**A クラス** 10kmを40分程度で走れる方  
[定員20名]

**B クラス** 10kmを50分程度で走れる方  
[定員20名]

**C クラス** 10kmを60分程度で走れる方  
[定員20名]

陸上部の練習を体験してみよう!

- ▶▶ ウォーミングアップ
- ▶▶ ストレッチの方法
- ▶▶ 坂道や階段を使つての練習
- ▶▶ 5~8kmの集団走
- ▶▶ クールダウン
- ▶▶ クロスカントリーでの集団ジョグ

**参加者大募集**  
(60名限定!!)  
事前申込必要

**現役選手・日本有数のコーチ陣による直接指導!**

真剣に走り方を学びたい方お待ちしています!

▶▶ 滝田 剛【監督】  
リクルートや積水化学などの実業団のコーチとして多くの有力選手を指導した経歴を持つ。平成22年にホクレン女子陸上部の監督に就任。



また皆さんの笑顔と会いたいです。ご応募お待ちしております。

▶▶ 鈴木澄子【キャプテン】  
・東京マラソン 5位 (H23年)  
・北海道マラソン 8位 (H23年)  
・世界ジュニア陸上日本代表



私も皆さんと一緒に走れることを楽しみにしています。

▶▶ 橋本和美【選手】  
・青梅マラソン 10km 1位 (H24年)  
・全日本実業団陸上 1,500m 7位 (H21年)  
・チャレンジ・ミートウイン熊谷 3,000m 4位 (H20年)



他にも多数の選手が登場!! 実績あるプロの選手たちが待っています。

**特別企画**

陸上部 滝田監督からの  
**栄養★バランス**  
**アドバイス**

お弁当を食べながら、日頃の食生活や運動に必要なエネルギーの摂取方法など、「食」と「運動(スポーツ)」の大切な関係について一緒に考えてみよう。

手作り弁当をご持参頂いた方の中から抽選で選手が選んだステキなプレゼントも!



当日は、北海道産食材を使用した「手作り弁当」をご持参ください

**参加無料**

締切 **9月17日(月)**  
当日消印有効

事前のお申込みが必要です▶

応募方法 **Web** または **ハガキ** でご応募ください。

●Webの場合/ホクレン女子陸上部のWebサイトから、応募フォームに必要事項を記入して送信ください。

●はがきの場合/郵便ハガキに参加希望者の①氏名(ふりがな)、②年齢、③住所、④電話番号、⑤緊急連絡先(携帯番号)、⑥ご希望のクラス、⑦このイベント知ったきっかけ、⑧マラソンやジョギングの情報入手方法を明記の上、右記まで郵送してください。

[ハガキ1枚につき1名様のみ応募。ただし、親の場合は2名様まで応募可能] ※記入に不備があった場合は無効となります。

ホクレン女子陸上部 検索

●開催日時/2012年9月29日(土)9:00~13:00  
●参加対象/北海道在住で、小学生以上のランニング経験者で現地集合・解散できる方。当日、手作りのお弁当を持参できる方。  
●応募先/〒060-0062 札幌市中央区南2条西7丁目5-6 札幌南二条郵便局留 みんなで走ろう! in モエレ沼公園 事務局  
●当選発表/当選者へのご案内状の発送をもって発表と致します。

応募者多数の場合は抽選により参加者を決定させていただきます。

※応募に関する個人情報は当選された方への連絡以外には使用しません。※イベントの様子は新聞等に写真が掲載される場合があります。※イベント内容は一部変更となる場合があります。また当日、天候・不測の事態等によりイベントが行えない場合、開催を中止させていただくこともあります。