

東京五輪に向けて注目のエリアを増田明美さんと歩こう!!

第3回

飛騨小坂おんたけ

パノラマウォーキング & ジョギング

ゲスト



増田明美さん

トークショー開催

ゲスト



加圧インストラクター
マラソンランナー
鈴木莉紗さん



参加者募集!!

2017.10/8(日)

AM9:30~ 雨天決行

天候等の状況によりコース・行程を変更する場合があります。

■会場 御嶽濁河高地トレーニングセンター
(下呂市小坂町落合2376-1)

■コース 御嶽パノラマグラウンド・榎谷林道

■受付時間 AM9:00~9:30まで

■参加料 お一人様1,000円(保険料込・記念品付) ※当日受付にて現金でお支払いください。

■参加資格 健康に自信のある人(年齢不問)。

小学生以下は保護者・引率者同伴でご参加ください。

■持ちもの 飲み物・弁当・雨具・帽子・運動靴または履きなれた靴でご参加ください。
※会場周辺には食事処がありません。尚、弁当の注文ができます(1,000円)。
必要な方は参加申し込み時にお申し込みください。

■駐車場 濁河温泉郷市内宮駐車場等をご利用ください。

■小坂診療所前より会場行きバスが出ます(往復500円)。利用される方は参加申し込み時にお申し込みください。

標高1,700m、高地トレーニングエリアを体感!

高地での運動は、酸素を取り込む能力が向上し持久力を高めます。また、近年、高地環境下の運動は、肥満、糖尿病など生活習慣病の改善に有効であると考えられていることから、アスリートだけでなく、一般の方の健康づくりにも最適です!!



主催 ● 飛騨小坂ふるさとフェスティバル実行委員会 (下呂市役所 小坂地域振興課内)

〒509-3195 岐阜県下呂市小坂町小坂町815番地5 TEL0576-62-3111(内線106) FAX0576-62-3116

後援 / 小坂町商工会、飛騨小坂観光協会、岐阜県体育協会、大塚製薬株式会社、下呂市

募集要項 および 申込書

■当日のスケジュール

- 9:00~9:30 受付 (御嶽濁河高地トレーニングセンター)
- 9:30~10:00 開会式
- 10:00~11:00 増田明美さん・鈴木莉紗さんトークショー (体育館)
- 11:15 競技開始 ①ウォーキングの部/約2時間
②ジョギングの部/約1時間
- 13:15 競技終了
- 13:30 閉会式

- 会場 御嶽濁河高地トレーニングセンター (下呂市小坂町落合2376-1)
- コース 御嶽パノラマグラウンド・榎谷林道
- 受付時間 AM9:00~9:30まで
- 参加料 お一人様1,000円(保険料込・記念品付)
※参加料は当日受付にて、現金でお支払いください。
- 参加資格 健康に自信のある人(年齢不問)。小学生以下は保護者・引率者同伴でご参加ください。
- 申込期限 9月30日(土) 必着
- 申込方法 参加希望者は下記申込書にご記入のうえ 郵送かFAXで下記までお申し込みください。

増田明美さん、鈴木莉紗さん トークショー AM10:00~



【増田明美さんプロフィール】
 スポーツジャーナリスト・大阪芸術大学教授
 1964年、千葉県いすみ市生まれ。成田高校在学中、長距離種目で次々に日本記録を樹立する。1984年のロス五輪に出場。92年に引退するまでの13年間に日本最高記録12回、世界最高記録2回更新という記録を残す。2001年から10年間、文部科学省中央教育審議会委員を務める。厚生労働省健康大使、日本障がい者スポーツ協会評議員、プラン・ジャパン評議員、笹川スポーツ財団理事。

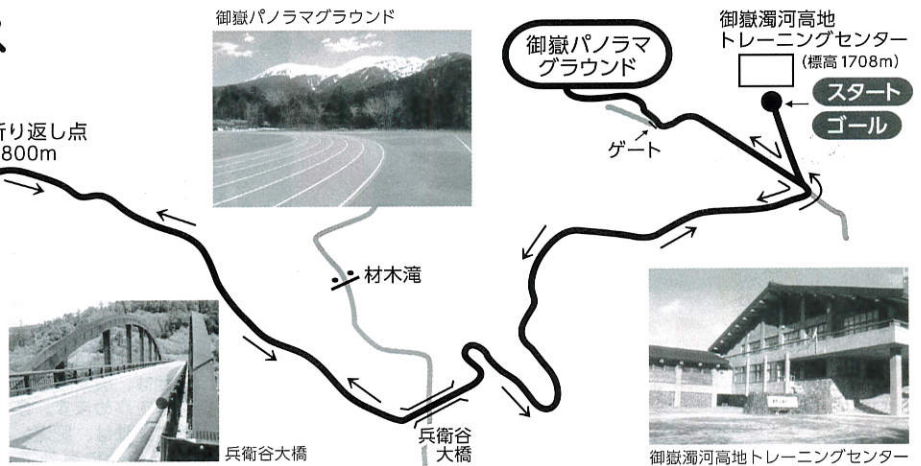
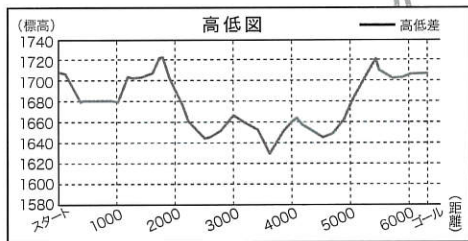


【鈴木莉紗さんプロフィール】
 加圧インストラクター・マラソンランナー
 神奈川県出身。運動部への所属経験などはないが、走歴1年半の時点でサブスリー(フルマラソンを3時間以内で完走すること)を達成。丸の内の受付嬢を経て、現在は加圧トレーニングジムDEUXで加圧インストラクターとして働く傍ら、マラソンランナーとして活動中。著書に、運動部『1日10分も走れなかった私がフルマラソンで3時間を切るためにしたこと』『フルマラソンを最後まで歩かず「完走」できる本 一番やさしい42.195kmの教科書』がある。マラソン自己ベスト2時間39分57秒(東京マラソン2016年日本人女子7位)、ベストボディ・ジャパン2016年東京オープン大会優勝。

- 【郵送の場合】
〒509-3195 岐阜県下呂市小坂町小坂町815番地5
下呂市役所 小坂地域振興課内
「飛騨小坂ふるさとフェスティバル実行委員会」まで
【FAXの場合】0576-62-3116 (小坂地域振興課)
- 持ちもの 飲み物・弁当・雨具・帽子・運動靴または履きなれた靴でご参加ください。
※会場周辺には食事処がありません。
尚、弁当の注文ができます(1,000円)。飛騨の食材を使用したお弁当です。
必要な方は、参加申し込み時にお申し込みください。
- 駐車場 濁河温泉郷内 市営駐車場等をご利用ください。
- 送迎バス 小坂診療所前より会場行きバスが出ます(往復500円)。利用される方は参加申し込み時にお申し込みください。[7時出発予定]
- 問合せ 下呂市役所 小坂地域振興課
TEL0576-62-3111 (内線106)まで

榎谷(さわらだに)林道コース

【コース概要】 全長 6.2km
 最高点 1,727m
 最低点 1,630m
 標高差 97m



●主催/お問合せ 飛騨小坂ふるさとフェスティバル実行委員会 (下呂市役所 小坂地域振興課内)
 〒509-3195 岐阜県下呂市小坂町小坂町815番地5 TEL0576-62-3111 (内線106) FAX0576-62-3116

参加申込書

平成 年 月 日

※送迎バスは小坂診療所発着です。

氏名	住所 (TEL)	〒	●連絡先電話() -	参加部	ジョギング	送迎バス (往復500円)	利用(する・しない)
					●年令 歳(男・女)	●連絡先電話() -	ウォーキング
氏名	住所 (TEL)	〒	●連絡先電話() -	参加部	ジョギング	送迎バス (往復500円)	利用(する・しない)
●年令 歳(男・女)	●連絡先電話() -	ウォーキング	弁当 (1,000円)	注文(する・しない)			
氏名	住所 (TEL)	〒	●連絡先電話() -	参加部	ジョギング	送迎バス (往復500円)	利用(する・しない)
●年令 歳(男・女)	●連絡先電話() -	ウォーキング	弁当 (1,000円)	注文(する・しない)			

注意事項 ※お申し込みいただいた個人情報につきましては、ご本人への情報発信・手続きのために使わせていただきます。
 ※参加中の負傷等については現地で応急処置を致しますが、費用は本人負担となります。なお、参加中に事故が発生した場合、主催者側は傷害保険の範囲内でのみ責任を負います。