

第3回 クラブ交流会

in 代々木公園

今年も一年でいちばん走りやすい季節がやってきました。

昨年11月以来の開催となりますが、3回目の東京ランニングクラブ（以下東京RC）加盟クラブと会員みなさんとの交流会を行います。

今回は「代々木公園でランニング教室+α」の企画です。講師は長年市民ランナーの指導にあ

たっている鳥井健次（ランニング学会広報部長）さんです。

練習後はお酒、おつまみを用意し、公園内で交流会を行います。

当日はランニングを楽しむとともに、お互いの経験を交流し、楽しい秋の一日にしましょう。みなさんのご参加お待ちしております。

日時

11月18日（土）

午後1時～3時（予定）

※織田フィールド更衣室前に集合

（JR・山手線 原宿駅下車 徒歩7分）

場所

代々木公園及び織田フィールド

（代々木公園陸上競技場）

内容

- ①鳥井さんの「ランニング教室」
 - ・歩き方、走り方の基本
 - ・補強運動について
- ②公園内をゆっくりジョグで楽しむ
- ③1000mタイムトライアル
（織田フィールドにて）

交流会

会費500円（東京RCからの補助あり）

※お酒、つまみの差し入れ大歓迎！

