

かわさき多摩川マラソン2022 プレイベント

# ランニング教室

マラソン大会本番に向け、正しいフォームを身に着けよう！

開催日 1回目 9月18日(日) 第1部 栄養セミナー 第2部 ボディケア講座  
第3部 ランニング教室

2回目 10月22日(土) ランニング教室

3回目 11月 5日(土) ランニング教室

時間 1回目 9時30分～12時30分

2・3回目 10時00分～11時30分

## 1回目～3回目 ランニング教室

目標やレベルに合わせて、正しいランニングフォーム・ケガをしない動きづくり・練習の進め方など、大会本番に向け、教室を実施します。

【講師】富士通株式会社 陸上競技部OB  
笹野浩志さん(日本選手権 800m 2連覇) 他

※シューズの説明会を行います。

## 第1部 栄養セミナー

長距離ランナーに必要な栄養とそのとり方について、わかりやすく解説します  
栄養を味方につけてランニングをもっと楽しみませんか？

【講師】株式会社 明治  
管理栄養士 中村 美空 さん



## 第2部 ボディケア講座

ランニングのためのボディケア方法や、パワーテープの活用方法について学びます。

【講師】ファイテン株式会社  
ポータルアドバイザー - 三木 勝 さん



## 申込方法

定員になり次第、締め切り(先着順)

申込期間: 令和4年8月29日(月)～9月12日(月)

申込については、大会ホームページから申込み願います。

大会ホームページは <https://tamagawa-run.jp/marathon/> になります。

場所: とどろきアリーナ研修室(第1回)

催し物広場(第1～3回)

対象: 15歳以上のランニング初心者  
(中学生を除く)

定員: 60名 参加費: 各回1,000円  
※参加費は各回初めにお支払い下さい。



※BROOKSによる足形測定会を  
1回目9/18の栄養セミナー前のみ  
開催致します。

※要予約  
先着15名まで  
時間は8:45～  
※測定データが  
受取れます。



※9/18ランニングセミナー時、BROOKS  
シューズの試履きもできます。

## お問合せ

(公財)川崎市スポーツ協会(大会事務局)

電話:044-739-8844 FAX:044-739-8848

メール goshi@kawaspokyo.jp

当日の連絡先:080-3495-9719



## 「ランニング教室」参加者向け新型コロナウイルス感染症対策ガイドライン

本ガイドラインは、参加者の安全を確保するために、日本陸上競技連盟のロードレース開催についてのガイドダンス等をもとに、作成したものです（新型コロナウイルスの感染拡大の状況により変更する可能性があります）。

記載事項をよくお読みいただき、内容を承諾したうえでランニング教室にご参加くださいますようお願い申し上げます。

### 1 プレイベント参加にあたっての感染症対策誓約事項

- (1) お申込みになられた場合には、以下の事項を了承し、遵守することを誓約いただいたものとします。
- (2) 以下の場合は、プレイベントの参加をお断りさせていただきます。
  - ① イベント当日に発熱症状が認められる（体温37.5℃以上）場合や体調不良の場合
  - ② イベント前2週間以内からの体調管理チェックシートに未記入項目がある場合
  - ③ イベント前3週間以内に、PCR検査もしくは抗原検査で陽性反応がある場合
  - ④ イベント前2週間以内に、新型コロナウイルス感染症陽性と診断された方との濃厚接触がある場合。
  - ⑤ イベント前2週間以内に、同居家族や身近な知人に感染が疑われる方がいる場合。
  - ⑥ イベント前2週間以内に、政府から入国制限、入国後の観察期間を必要とされている国、地域等への渡航又は当該在住者との濃厚接触がある場合。
- (3) イベント終了後2週間は健康チェックシートに記入を行い、新型コロナウイルス感染症への感染が発覚した場合は、主催者に報告し、自治体や保健所等の調査に協力してください。
- (4) イベント後に感染症を発症した参加者が発見された場合には、その感染経路の特定に向けた調査へ協力してください。
- (5) 65歳以上の方、基礎疾患を有する方の場合、重症化するリスクが高い旨を認識したうえでご参加ください。

### 2 感染症対策のための厳守事項（初回のみ） 2回目・3回目は受付時の検温で対応します。

- (1) イベント前2週間以内から体調管理チェックシートに健康情報の記入をしていただきます。
- (2) イベント当日集合場所での検温、手指消毒の実施及び健康チェックシートの提出をしていただきます。
- (3) 発熱が確認された場合（体温37.5℃以上）は、新型コロナウイルス感染の有無にかかわらず、会場への入場やイベント参加をお断りさせていただきます。
- (3) 会場内では、必ずマスクを着用する等、感染防止対策にご協力いただきます。大会が求める感染防止対策に従っていただけない場合は、イベント参加をお断りする場合があります。
- (4) 会場内では参加者同士でも密を避け、他の方と十分な距離をとって活動いただくようお願いします。また、設置してあるアルコール消毒液などをこまめに利用し、咳などをする際は手で口元を覆うなど感染予防に努めてください。
- (5) 休憩中もマスクを着用、会話はなるべく控え、飲食をする場合も短時間で「黙食」いただくことにご協力ください。また、ゴミやマスク等は各自で持ち帰っていただくようお願いします。

### 3 その他

- (1) 本イベントの参加者・運営スタッフは、マスク（ご持参いただきます）の着用を必須とするとともに、必要に応じてフェイスシールド、ビニール手袋を着用・使用していただきます。
- (2) 本イベントは、新型コロナウイルス接触確認アプリ（COCOA）及び神奈川県LINEコロナお知らせシステムの利用を推奨しています。ご自身のスマートフォンにダウンロードいただきます。（推奨）
- (3) ハイタッチなど直接参加者と接触することはお控えいただきます。
- (4) 今後の新型コロナウイルス感染症に対するワクチン接種状況によりますが、イベント当日はワクチンを接種した上ご参加を強く推奨することがあります。