



燕さくらマラソン大会プレイイベント 「宇佐美彰朗ランニングクリニック」

1. 日 時 平成 30 年 11 月 11 日 (日) 13:20~15:30
2. 会 場 燕さくらマラソンコースの一部 (大河津分水さくら公園、
信濃川河川事務所管理道路)
3. 集合場所 信濃川河川事務所大河津出張所 (TEL: 0256-97-2121)
4. 講 師 宇佐美 彰朗 氏 (東海大学名誉教授)
5. クリニック内容
「マラソンを効率よく走るペース配分・フォーム、体のケア、
ストレッチ体操など」
6. 対象者 マラソン愛好家、マラソン初心者、ハーフマラソン初挑戦者、記録を狙
うランナーなど
7. 申し込み 燕さくらマラソン大会実行委員会事務局
問合せ先 〒959-1263 燕市大曲 3015 番地 (燕市体育センター内)
TEL: 0256-64-3091
8. 申し込み方法 11月8日までに電話でお申し込みください。
9. 定 員 50人
10. 参加料 無料
11. その他 ①雨天の場合は、信濃川河川事務所大河津出張所内で講演のみとなる場合
があります。
②参加者は、各自で飲み物、タオル、着替えを用意してください。

◆スケジュール

【11月11日(日)】

12:50 参加者受付

13:20 クリニック開講式
1. 実行委員会会長あいさつ
2. 市長あいさつ
3. クリニック
4. 質問タイム

15:30 クリニック終了

◆会場



【プロフィール】



宇佐美彰朗 (うさみ あきお)

1943 (昭和 18) 年生 (出身地: 燕市)

新潟県立巻高等学校卒業 日本大学卒業 ケルンスポーツ大学留学

1992 年 東海大学体育学部教授

2009 年 東海大学名誉教授

【主なマラソン戦績】

1970 年 第 24 回福岡国際マラソン選手権大会 (福岡市) 2 時間 1 0 分 3 7 秒 8
(自己ベスト記録、当時日本最高記録、世界歴代 3 位)

五輪 3 大会 (メキシコ、ミュンヘン、モントリオール) 日本男子マラソン代表選手

【主宰歴】

日本スポーツボランティア・アソシエーション理事長

スポーツアロマセラピーアスリートクラブ理事長

宇佐美マラソン・スポーツ研究室代表

【主な著書】

「走れ! 走れ!」、「マラソンランナー」、「体に効くウォーキング」ほか