

# 金哲彦コーチプロデュース 「あなたの夢をかなえよう♪マラソン教室」

毎年大好評の「マラソン教室！」

いびがわマラソンのスペシャルコーチである、金哲彦コーチが今年もいびがわのランナーをゴールへと導いていただけます。初心者の方もこの教室に参加し、金コーチの計画にそって、大勢の仲間と一緒に、取り組んでみてはいかがでしょうか。

今まで、もう一歩が踏み出せないでいたあなた、この機会に、みんなで完走めざして頑張りましょう。



金コーチに聞きたいあれこれを大募集！教室に参加されない方も大歓迎です。

## 金哲彦コーチと一緒に いびがわマラソンに挑戦しよう！

日にち◆第1回： 7月17日（日）  
第2回： 8月28日（日）  
第3回： 9月25日（日）  
第4回： 10月23日（日）  
第5回： 11月12日（土）

金コーチは、第5回と大会当日、参加！



金コーチ  
参加！

と き◆午後2時～午後4時

ところ◆揖斐川健康広場、広場周辺のコース、いびがわハーフコース等（毎回ご案内します）

定 員◆先着100名（2011 いびがわマラソンに参加される方）

内 容◆いびがわマラソンで「あなたの夢をかなえよう」

完走するためのトレーニング方法（目標タイム別トレーニング）

※ 大会に向けて、ランニング仲間の輪が広がります

申込み◆申込書を記入していただき、いびがわマラソン事務局までお申込みください。

実践教室は金コーチの計画にそって、陸上競技指導者から、ご指導いただけます。

レベル別で、十分なおもてなしをしたいため、参加者を限定します。

ご希望の方は、右の申込書の用紙を記入の上、下記の方法にて

お申込みください。（先着100名）

参加費◆実践教室5回分：2,000円（保険代含む）教室開催時にお支払ください。

申込み方法◆FAX 0585-23-0121

メール [ibigawa-marathon@town.ibigawa.gifu.jp](mailto:ibigawa-marathon@town.ibigawa.gifu.jp)

郵 送 〒501-0603

岐阜県揖斐郡揖斐川町三輪 133

揖斐川町役場内 3階 いびがわマラソン事務局

ご案内◆教室に参加されるみなさんには、教室の2週間前に詳しい内容をご案内いたします。

主 催◆いびがわマラソン実行委員会

※問い合わせ先：いびがわマラソン事務局（TEL 0585-23-0117）



大会ホームページ <http://www.ibigawa-marathon.jp/>

# 教えて！金コーチ

## 金コーチへの質問大募集！

金哲彦コーチに、いびがわのスペシャルコーチをお願いして、今年で5年目を迎えました。毎年開催されるマラソン教室は、定員に達するのも早く、大人気です。

ただ、金コーチの教室に参加したくても、定員からもれてしまった人、遠方で参加できない人、休日がお仕事の方など、参加できなくて、とっても残念であるとの声をいただきました。

そこで、より大勢の皆さんに、金コーチからのアドバイスを発信したいとご相談したところ、スペシャルな企画をお届けできることになりました。それは・・・

「教えて！金コーチ」で、ランナーの皆さんのご相談に、金コーチが直接お応えするというものです。下記の質問用紙にて、いただいた質問の中から、毎月、金コーチのアドバイスを配信します。下記の用紙を事務局までお送りください。※申込み方法は、マラソン教室と同じです。

### き り と り

## 教えて！金コーチ 質問用紙



【金コーチにお尋ねしたいこと：詳しく記入】

氏名 \_\_\_\_\_ 年齢 \_\_\_\_\_ 才 走暦 \_\_\_\_\_ 年 エントリー種目 フル・ハーフ 男・女

### き り と り

## 金コーチのマラソン教室 申込書

フリガナ		年 齢	才	性 別	男・女
氏 名					
住 所	〒 _____	あなたの走りは何コース？ (0で囲んでください)	コース区分（ハーフでのタイム）		
			初心者コース	初級コース (3時間目標)	
中級コース (2時間30分目標)	上級コース (2時間以内)				
電話番号					
健康広場までのアクセス方法	公共交通	車	他 ( )		

※先着100名にて、締切ります。(大会ホームページにて申込状況をお伝えします。)