

中電工陸上競技部がランナーのお悩み解決!!**中電工「お助け ランニングスクール」の開催と参加者募集について**

このたび当社は、日々の練習方法や練習メニューの組み立てに苦勞している中学生・高校生の中・長距離ランナーを対象に「お助け ランニングスクール」を開催いたします。

本スクールでは、指導者不足などにより「どれくらいの距離を走ればいいのか?」「どんなトレーニングやストレッチが必要なのか?」「レースに向けての練習メニューは?」などで苦勞しているランナーに向け、陸上競技部のスタッフや選手による座学や実技で、お悩みを解決していただくことを目的としています。

参加対象者は、原則、陸上競技部に所属する中学生・高校生の中・長距離ランナーで、走力(記録)に関係なく応募いただけます。

奮っての参加をお待ちしております!!

<開催概要>

日 時 : **2022年11月23日(水祝) 10時00分~13時00分** (予定)

場 所 : 株式会社中電工 本店 (広島市中区小網町6番12号 中電工平和大通りビル)
(1階ロビー集合後、11階会議室で実施します)

実施内容(案): ・座学(メニューの組み立て方など)

- ・ストレッチや補強などの補助トレーニング指導
- ・動画によるフォーム分析
- ・ランニング(本川周辺)

参加対象者 : 中・長距離ランナー(原則、陸上競技部に所属する中学生・高校生)

参加費 : 無料(集合場所までの交通費のみご負担願います)

募集人員 : 最大20名程度

- ・応募者多数の場合は抽選となります。
- ・参加が決定した方には11月8日(火)までに詳細をご連絡いたします。
- ・参加者のほか、保護者や指導者などの見学も可能です。

応募方法 : 添付の参加申込書を郵送・FAX・メールのいずれかで送付してください。

申込締切 : 2022年10月31日(月)

添付書類 : [中電工「お助け ランニングスクール」参加申込書](#)

以 上

【本件に関するお問い合わせ先】
株式会社 中電工
業務本部 総務部 広報担当
TEL (082) 291-9730

中電工「お助け ランニングスクール」

【参加申込書】

締切 10月31日（月）必着

参加を希望される方は、本参加申込書にご記入のうえ、郵送、FAX、メールのいずれかでお申し込みください。

【郵送】 〒730-0855 広島市中区小網町6番12号

株式会社中電工 総務部 広報担当 宛

【FAX】 082-233-1344

【e-mail】 y.kawasaki@chudenko.co.jp

<代表者（連絡先）>

ふりがな	
お名前	
住所	〒
e-mailアドレス	
電話番号	() -

<参加者>

お名前（ふりがな）	参加種別 （いずれかに○）	参加者の場合：学校名（学年）を記入 見学者の場合：保護者、指導者を記入
	参加者・見学者	

- ・ご記入いただいた個人情報は、本件以外には使用いたしません。
- ・申し込み後、確認のお電話をする場合があります。（080-7892-9186 から発信）
- ・当日の注意事項等、詳細につきましては参加者が決定次第ご連絡いたします。