

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 2023」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2023」を開催します。

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て、陸上競技部のスタッフや選手たちが座学と実技でみなさんのお悩みを解決します。

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 : **2023年11月23日(木・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 (予定) : ・座学(メニューの組み立て方や栄養摂取など生活面について、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) ※天候により変更する場合があります。
- 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(水)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 : 2023年11月6日(月)
- 添付書類 : [中電工「お助けランニングスクール2023」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 2023」

【参加申込書】

締切 11月6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	
	参加者・見学者	
	参加者・見学者	
	参加者・見学者	
	参加者・見学者	
	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。
- ・確認のお電話をさせていただく場合があります。（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。