

# 2017年度 事業計画(山口ランニングネットワーク)

コンセプト「無理せず、楽しく、正しく走ろう！」

「頑張るな! Runを楽しもう!!」 チームユニフォームの背中に書かれています

このマラソンブームでスポーツやランニングに無縁だった人達が、「いつかマラソンを走ってみたい!」と思っています。しかし、一人で走り出してみると「ランニングってきつい」と思うでしょう。せっかく一歩を踏み出してみたのに三日坊主で終わってしまう人も多いことでしょう。また、練習もせずに大会に出場して苦しい想いをしたり、ケガをしたりする人もいます。山口ランニングネットワークではそんな人達が、無理をし過ぎないで少しずつ力を付けていけるようサポートします。そして、仲間と一緒にランニングを楽しめる環境を整えていきます。

## マラソン完走応援プロジェクト

毎週一回の練習会で無理せず少しずつ力を付けていきます。これまでに200名を超えるランナーのサポートをしてきました。また、代表の岡崎は下関海響マラソンの運営に第1回目から深く関わっています。完走するためのノウハウを惜しみなく提供していきます。体験入会も出来ますので遠慮無くお問い合わせ下さい。

### 宇部練習会(5期生)

練習日: 毎週火曜日午後7時~  
集合場所: 山口宇部空港東側芝生広場  
会費: 毎月1000円

### 下関練習会(3期生)

練習日: 毎週水曜日午後7時~  
集合場所: 下関市陸上競技場正面玄関横  
会費: 毎月1500円

### 山口練習会(8期生)

練習日: 毎週木曜日午後7時~  
集合場所: 維新公園補助競技場入口  
会費: 毎月1000円

## イベント

山口ランニングネットワーク主催、共催の楽しくて為になるイベントをご紹介します。

### ○秋吉台トレラン合宿(主催)

期日: 平成29年7月29日(土)~30日(日) 会場: 秋吉台青少年自然の家  
内容: 楽しい講義、実技、トレラン、パーベキュー、秋吉台花火大会見学  
参加費: 会員(12000円) サポーター(13000円) 一般(15000円)  
講師: 浅井えり子(ソウルオリンピック女子マラソン出場)  
「ゆっくり走れば、速くなる!」を出版

### ○下関海響マラソンオープニングセミナー(共催)

期日: 平成29年6月3日(土) 会場: 下関市陸上競技場会議室  
内容: これから下関海響マラソンに向けてどのような練習をしていったらよいのか?  
参加費: 500円 講師: 豊永(昨年のフルマラソンチャンピオン、下関市出身)

### ○下関海響マラソン直前セミナー(共催)

期日: 平成29年9月18日(祝・月) 会場: 山口県立下関武道館  
内容: 下関海響マラソンを直前に控え、これからの練習内容や生活について学ぶ  
参加費: 500円 講師: 平塚潤(元エスピー陸上部、現城西大学准教授)

### ○周南24時間リレーマラソン(主催)

期日: 平成29年9月23日(土)~24日(日) 会場: 周南緑地運動公園  
内容: 1チーム15名以内で24時間タスキをつなぐ  
※詳細は6月上旬に発表

マラソン完走応援プロジェクトや各種イベント、オプション練習会に興味のある方は、下記宛てお問い合わせ下さい。

### 山口ランニングネットワーク

代表: 岡崎芳彦

〒753-0816 山口市吉敷佐畑3-13-35

TEL 090-3171-6517 FAX 083-928-8455

Eメール okazaki.yoshihiko@amber.plala.or.jp

## OP(オプション)練習会

毎週一回の練習会だけでフルマラソンが上手く完走できるわけではありません。下記のイベントは楽しみながら完走のためのスタミナづくりが出来るよう計画されています。今年度は山口、宇部、下関の各チームがたくさんイベントを企画しました。

- 十種ヶ峰ピクニックラン&願成寺温泉 期日: 平成29年4月23日(日) 集合時間: 8:00 集合場所: 維新公園駐車場(第7)
- 宇部30K 期日: 平成29年4月30日(日) スタート: 8:00 集合場所: 常盤公園スポーツ広場駐車場
- 天宿スタート温泉・バイキング付きマラニック33K 期日: 平成29年5月13日(土) スタート: 7:00 集合場所: 天宿の杜 桂月(美祢市美東)
- 川棚温泉瓦そばピクニックラン 期日: 平成29年5月20日(土) スタート: (未定) 集合場所: 川棚温泉
- 下関海響マラソン試走会 期日: 平成29年6月24日(土) スタート: 8:00 集合場所: (メッセ横海峡ゆめ広場)
- 門司港レトロの街ピクニックラン 期日: 平成29年7月8日(土) スタート: (未定) 集合場所: 長府マックスバリュー駐車場
- 下関海響マラソン試走会 期日: 平成29年8月5日(土) スタート: 8:00 集合場所: (東大和町ダイキ駐車場)
- セミナーパーククロカン 期日: 平成29年9月2日(土) 集合時間: 8:00 集合場所: セミナーパーク第5駐車場
- 菊川~豊田21キロ合同練習会 期日: 平成29年9月17日(日) スタート: 8:00 集合場所: 菊川総合運動公園 ※瞬報社主催
- 山口30K 期日: 平成29年10月1日(日) スタート: 9:00 集合場所: きらら浜記念公園 ※柊アールピース主催
- 下関海響マラソン試走会 期日: 平成29年10月7日(土) スタート: 8:30 集合場所: (メッセ横海峡ゆめ広場)
- 下関海響マラソン作戦会議及び練習会 期日: 平成29年10月28日(土) 集合時間: 未定 集合場所: 未定
- 徳佐りんごピクニックラン 期日: 平成29年11月18日(土) 集合時間: 未定 集合場所: 維新公園駐車場
- 走り初め秋吉台トレラン 期日: 平成30年1月6日(土) スタート: 10:00 集合場所: 秋吉台青少年自然の家
- 初詣ラン 期日: 平成30年1月8日(祝・月) スタート: 9:00 集合場所: 火の山ロープウェー駐車場
- いちご狩りピクニックラン30K 期日: 平成30年1月13日(土) 集合時間: 未定 集合場所: 未定
- 秋吉台ジオパークマラソンハーフ試走会 期日: 平成30年2月10日(土) 集合時間: 9:30 集合場所: 秋吉台青少年自然の家

### サポーターズクラブのご案内

山口ランニングネットワークでは楽しく走れる環境作りのために、様々な活動を展開しています。この活動の応援をしてくださる方を募集しています。一緒にランニングを通じた社会貢献をしましょう!

会費は年間3000円

### 大会運営スタッフの募集

私たちはランニングを通して色々な楽しみ方を知っています。そして、いつも当たり前のように大会に出場しています。どうでしょう、時にはスタッフとして大会を支える側にまわってみませんか!