

令和5年6月2日



守山市 記者提供 資料

担当部署	総合政策部 スポーツ振興課
担当者	布施
電話	077-582-1169(内線 3873)
FAX	077-582-0539

NIGHT☆RUN の開催について

普段、仕事などで忙しい方に、少しでも運動する機会を提供するため、SG ホールディングスグループ陸上競技場を開放します！ランニングコーチによるアドバイスも受けることができます。本格的な競技場で、日頃のストレスを発散するべく思いっきり走りましょう。

- 開催日時** 第1回目：令和5年6月30日（金）午後6時から午後9時まで
第2回目：令和5年10月6日（金）午後6時から午後9時まで
※第2回目は予定ですので、変更する場合があります。
- 開催場所** S Gホールディングスグループ陸上競技場
（滋賀県守山市水保町北川 2891-41）
- 内 容** ①各自フリーラン（専任コーチから参加者にアドバイス）
②専任コーチによる正しい走り方の解説（座学）
・19:00～19:30 健康やダイエットに効果的なトレーニングメニュー
・19:30～20:00 自宅でもできるトレーニングメニュー
・20:00～20:30 正しいランニングのフォームの指導
・20:30～21:00 怪我の予防とレースに向けてのアドバイス
③質疑応答
- 参加対象者** 約100名（事前申込制 先着順）
市内在住・在勤・在学の小学生以上（中学生以下は、保護者または指導者同伴）
- 参加費** 無料
- 共 催** 守山市、公益財団法人SGH文化スポーツ振興財団
- 協 力** 守山市スポーツ推進委員会
- そ の 他** 公益財団法人SGH文化スポーツ振興財団（旧：公益財団法人佐川美術館）とは、平成29年に包括連携協定を締結しています。

NIGHT★RUN

運動不足解消のために！
大会に向けた練習のために！
陸上競技場で走りませんか？

参加費
無料

HPはこちら



仕事や子育てなどで忙しい方に、少しでも運動する機会を提供するため、陸上競技場を解放します！
ミズノ株式会社のランニングコーチによるアドバイスも受けることができます。

2023

6/30

(金)

18:00 ~ 21:00

(ランニングコーチによる講座は 19:00 ~)

公益財団法人SGH文化スポーツ振興財団、守山市

日時

6月30日(金) 18:00～21:00
(受付 17:30～)
※途中参加・途中退場可

対象

守山市内在住・在勤・在学の小学生以上
100名程度
(中学生以下は保護者または指導者同伴)

場所

SGホールディングスグループ陸上競技場
滋賀県守山市水保町北川 2891-41



持物

動きやすい服装、
シューズ(平行ピン可)、タオル、飲料
※用具の使用は禁止

申込

QRコードを読み込み、WEBからのみ
申込期間は**6/7(水)～6/23(金)**
※事前申込制、先着順
定員になり次第締切



SGH文化スポーツ振興財団

講座内容

※時間は多少前後する可能性があります。各項目で質疑応答の時間を10分設けます。

ケガの予防について

時間
19:00～19:25

効率の良い ランニングフォーム について

時間
19:30～19:55

健康・ダイエットに 効果的なメニュー

時間
20:00～20:25

自宅で出来る 簡単なトレーニング

時間
20:30～20:55

※開催の様子を撮影し、HPやSNS等で広報素材(静止画・動画)として使用させていただく場合がございますので、予めご了承ください。

※主催者側で傷害保険に加入しておりますが、会場内での怪我等に限ります。治療内容の全額を保障するものではありませんので、予めご了承ください。

<問い合わせ先>

公益財団法人SGH文化スポーツ振興財団 TEL:077-585-7821 FAX:077-585-7828

SGH文化スポーツ振興財団は

地域の皆さまの心身の健全な発達に寄与するため、佐川美術館を通じた文化振興とスポーツ振興に取り組んでいます。

各種SNSでイベント開催の
お知らせやスポーツに関する
動画などを配信しています

