

第4回

信州安曇野ハーフマラソン

全国から5000人を超えるランナーの皆さんをお迎えし、豊科南部総合公園をスタート・フィニッシュ会場として開催されます。安曇野の美しい自然と市民のおもてなしの力で、大会を盛り上げましょう！

交通規制にご協力ください

6月3日（日）、午前8時から午後0時30分ごろまでコースとなる道路を中心に交通規制を行います。コース周辺は混雑が予想されますので、う回やマイカー自粛にご理解とご協力をお願いします。（左ページ交通規制図参照）

声援とおもてなしを

ランナーの皆さんに美しい安曇野を満喫していただくため、コース周辺の草刈りにご協力をお願いします。また、市内の子どもたちが作った応援フラッグを沿道で配ります。沿道からの応援は、ランナーの大きな力となります。日本一温かい応援をよろしくお願いします。

応援時のお願い

- コース整理員等スタッフの指示に従ってください。
- ランナーなどの支障にならない場所で応援してください。
- 並走応援はおやめください。路上駐車はおやめください。

豊科南部総合公園等をご利用の皆さまへ

大会当日は、下記の市内公共施設の施設や駐車場の利用が制限されます。（準備作業等のため、これ以外の期間でも利用できない場合があります）

場 所	期 間
【スタート・フィニッシュ】 豊科南部総合公園	6月1日（金）～ 3日（日） ※終日
【出場者駐車場】 県民豊科運動広場、豊科南社会体育館、高家公園グラウンド、高家スポーツ広場、三郷文化公園周辺	6月3日（日） 午前5時～午後5時まで



レポート 嶋原清子 ランニングクリニック

4/29 堀金小学校周辺で行われたランニングクリニックには約140人が参加。実技を交え、効果的なレーニング法などを学びました。

トレーニングのコツを伝授！

Q：シューズ選びのポイントは？

A：インターネットでの購入は失敗の恐れがあります。店頭で履き、タイムなどを相談しながら購入すると良いと思います。できれば2足購入し、走りの癖をつけないことが望ましいです。

Q：レース出場を継続させる秘訣は？

A：まずは怪我をしないこと。防止のために筋力トレーニングをすることがおすすめです。40歳を過ぎた頃から筋力は少しずつ落ちるといわれます。腹筋、背筋を鍛えるトレーニングをわずかでも継続してほしいと思います。



しまはら きよこ
講師 嶋原 清子さん

2006年アジア大会女子マラソンで銀メダルを獲得。現在は子育てを行いながらランニングの講師として活躍中。

交通規制図

第4回 信州安曇野ハーフマラソン

交通規制のお知らせならびにご協力をお願い

2018年6/3(日)午前9:00スタート（午前12:00頃 フィニッシュ予定） スタート／フィニッシュ会場 豊科南部総合公園

