注目情報

第5回記念 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2日（日）、午前8時から午後0時30分頃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）

沿道の美化と声援を

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、コース周辺の清掃や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お配りします。本庁舎1階西側ではオリジナルフラッグ作成コーナーを設置しています。ぜひご利用ください。

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	5月31日（金）～ 6月　2日（日）　※終日
【出場者駐車場】 豊科公民館駐車場、南部社会体育館、高家公園グラウンド、高家スポーツ広場、三郷文化公園	6月　2日（日） 午前5時～午後5時まで

4/28 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120人が参加。実技を交え、トレーニングに向けての気持ちづくりなどを学びました。

インタビュー　市スポーツ大使 有森裕子さん ランニングクリニック

恩師からの教えを伝授！

小出義雄さんに教わったメンタル術

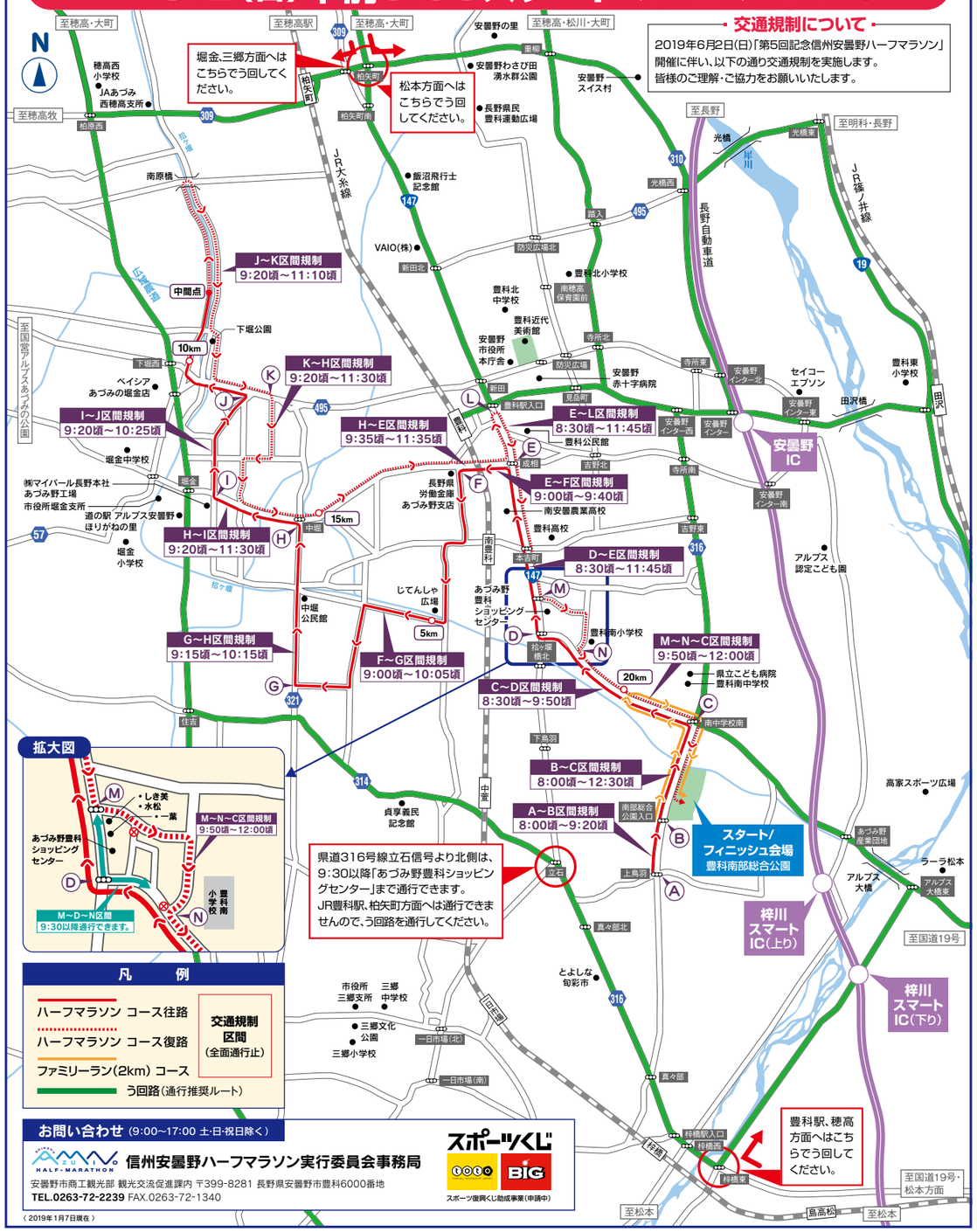
恩師である故・小出義雄さんからは、技術以上にメンタル術を教わりました。練習では、「苦しい顔はしても良いが、嫌な顔で練習をするな」とよく言われました。嫌な顔をしてトレーニングに臨んでも全く意味がなく、周りの人にも悪影響を与えます。ポジティブな脳の指令が行動になり、日常的な癖になります。ケガをした場合でも、「なんで」ではなく、「せっかくケガをしたんだから」と休養時にしかできないことに取り組むようアドバイスをもらいました。最後に勝敗を制するのは、日頃からそのような心持ちを持っているかどうかだと思います。

講師 **有森 裕子さん**

1966年岡山県生まれ。バルセロナ・アトランタ両オリンピック女子マラソンに出場し銀メダル、銅メダルを獲得。2018年には安曇野市スポーツ大使に就任。

ー交通規制図ー

第5回記念 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のお願い

2019年6/2(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