



マラソンランナー

千葉 真子 講演会

「命を輝かす人間 ～なぜトップアスリートになれたのか～」

千葉真子さんは、立命館宇治高等学校を卒業後、旭化成に入社、旭化成退社後は豊田自動織機に所属、その後、佐倉アスリート倶楽部で小出義雄監督の指導を受け、日本女子長距離界のトップ選手として国際舞台で活躍されました。

今回の公開講座では、千葉真子さんの陸上人生の中でお世話になった指導者から学んだ大切なことについて語っていただきます。また、千葉さんの「走る裏ワザ」などもご紹介いただきながら、あらゆる競技の基本である「走る」ために必要なトレーニングのヒントを皆さんにお伝えいただきます。

日時 平成29年 **1月31日** (火) 午後6時～午後8時(開場:午後5時30分)

講師 マラソンランナー **千葉 真子** 氏

会場 新宿区立牛込笹笥区民ホール
新宿区笹笥町15番地

定員 **390**名
・未就学のお子様はご入場できません。ご了承ください。
・応募者多数の場合は抽選。受講決定は招待状の発送をもって代えさせていただきます。

参加費 **無料**

対象者 都内在住・在勤・在学者、
都内私立学校関係者

お申込み方法 裏面をご覧ください。
平成29年

締切 **1月13日** (金) **必着**

千葉 真子(ちば まさこ)プロフィール

前人未到、世界陸上トラック・マラソン2競技でメダルを獲得した世界初のランナー。長距離の名門・旭化成に入社し開花する。10,000mの選手としてアトランタ五輪で5位入賞、世界選手権で銅メダル(日本女子トラック長距離種目初)を獲得するなど国際舞台で活躍した。マラソン転向後はけがに苦渋し、新天地での再挑戦を決断。小出義雄氏に師事した。2度目の世界選手権はマラソン選手として出場し、銅メダルに輝く。第一線を退いた後は、ゲストラナーとして全国のマラソン大会に出演する他、「千葉真子BEST SMILE ランニングクラブ」を立ち上げ、市民ランナーの指導や普及活動も積極的に行っている。

牛込笹笥区民ホール



交通案内 (地下鉄) 大江戸線「牛込神楽坂」A1出口より徒歩0分
東西線「神楽坂」12番出口より徒歩10分
(都バス) 飯62系統 小滝橋車庫前～都営飯田橋駅 または、
橋63系統 小滝橋車庫前～新橋駅「牛込北町」下車

住所 新宿区笹笥町15番地