

<p>メインビジュアル</p>	 <p>ONE TOKYO みんなの RUNテスト</p> <p>04.15 Sat 上尾運動公園陸上競技場</p> <p>年齢・走力関係なく ご参加いただけます♪ 楽しむ気持ちだけ お忘れなく!!!</p> <p>講師 下門 美春</p>
<p>イベント名</p>	<p>ONE TOKYO みんなの RUN テスト supported by 下門美春</p>
<p>概要</p>	<p>先日の大阪マラソン 2023 で現役生活を引退された下門美春さんをゲスト講師に迎え、学生時代にみんなが経験した懐かしの『シャトルラン』で、今の体力レベルのチェック、学生時代の自分へチャレンジしませんか？</p> <p>下門さんが現役時代に行っていたストレッチや動き作りのドリルでしっかりウォーミングアップしますので、普段からランニング、スポーツをしている方はもちろん、運動不足の方、ランニング未経験の方でも気軽に安心してご参加いただけます！</p> <p>あと、最後の締めくくりとして、1000m のタイムトライアルも実施いたします！</p> <p>1000m の全カタイムから 5km、10km、ハーフマラソン、フルマラソンをどれくらいで走ることができるかをおおよそ知ることができますので、マラソン大会に出たことがない方は目標タイムの参考となります！</p> <p>打倒下門美春で、みんなで全力走しましょう！！</p>
<p>開催日時</p>	<p>2023 年 4 月 15 日 (土)</p> <p>受付：09 時 30 分～</p> <p>開始：10 時 00 分</p> <p>終了：12 時 00 分 (予定)</p>
<p>主催</p>	<p>公益財団法人埼玉県公園緑地協会、一般財団法人埼玉陸上競技協会</p>
<p>共催</p>	<p>一般財団法人東京マラソン財団</p>
<p>開催会場</p>	<p>上尾運動公園陸上競技場</p> <p>※当日は、本イベント参加者のみの貸切利用になります。</p>

<p>内容</p>	<ul style="list-style-type: none"> ・ストレッチ ・動き作りのドリル <ul style="list-style-type: none"> ※下門さんが現役時代に行っていたストレッチ、ドリルをお伝えします。 ・シャトルラン <ul style="list-style-type: none"> ※20m 間隔で平行に引かれたライン間を合図音に合わせて、行き来します。 合図音は 1 分ごとに速くなり、音についていけなくなり 2 回連続でラインに到達できなくなった時点で終了となります。何回行き来できたかで持久力を測ります。 学生時代を思い出し、過去の自分超えを目指しましょう！！ ・1000m タイムトライアル <ul style="list-style-type: none"> ※計測タグによる記録計測となります。 ・クールダウン ・質疑応答 <p>※当日の天候によって変更する可能性があります。</p>
<p>講師</p>	<p>下門 美春（しもかど みはる）</p>  <p>高校卒業後、第一生命女子陸上部に入部。 全日本実業団女子駅伝優勝を経験した後引退。 2 年間のフリーター期間を経て、しまむら女子陸上部で競技復帰。 マラソンをメインに活動すること陸上界の形を変えていきたいと考えプロ転向。 2023 年 2 月に引退し、現在は市民ランナー向けのランニング指導やペースメーカー、 イベント参加などをメインに活動。 PB は 2°27'54"。</p>
<p>対象</p>	<p>走力は問いません 学生時代の自分を超えたい方、今の自分の体力レベルを知りたい方 ※ランニング未経験の方も大歓迎です！</p>
<p>定員</p>	<p>50 名（先着入金順） ※定員に達し次第、申込締切とさせていただきます。</p>
<p>参加費</p>	<p>ONE TOKYO プレミアムメンバー：2,000 円（税込）</p>

	ONE TOKYO クラブメンバー・非会員 : 2,500 円 (税込) 小学生・中学生・高校生・大学生 : 1,000 円 (税込) ※陸上競技場内の更衣室、シャワーはご利用いただけます。
参加特典	オリジナル記録証
申込方法	・ONE TOKYO 会員の方 : 本ページ下部「イベントのお申込み」より ・非会員の方 : e-moshicomよりお申込みください。 こちら
申込期間	2023年3月17日(金) 17:00 ~ 2023年4月12日(水) 23:59 ※先着順のため定員に達し次第、申込締切とさせていただきます。