

立教大学男子駅伝チーム監督

上野 裕一郎

講習会

中長距離ランナー向け

# とうみ湯の丸高原 ランニングセミナー

55年ぶりに箱根駅伝大会への出場を決めた立教大学陸上競技部男子駅伝チームの「日本一速い監督」上野裕一郎監督をお招きし、箱根駅伝出場に向けた指導方法を含めた座学と「ランニングフォームの見直し」「体幹トレーニング」をキーワードに冬シーズンに取り組むべきトレーニングの講習会を開催します。



上野 裕一郎

立教大学 陸上競技部 男子駅伝監督  
出身地:長野県 出身校:佐久長聖高校  
18年12月に立教大学陸上競技部の男子駅伝監督に就任。現役選手としての活動も継続する「ランナー兼指導者」。

講師

画像出典:立教大学

開催日 2023年 1月29日(日)

- 1 講演会・実技 10:30~15:00
- 2 講演会のみ 10:30~12:00

参加費 1 講演会・実技(終日) 3,000円(税込)  
※昼食(湯の丸アスリート食堂)代含む

2 講演会のみ(午前のみ) 1,000円(税込)

場所 東御市湯の丸高原

(長野県東御市湯の丸1272)

GMOアスリートパーク  
湯の丸ヴィレッジ  
トレーニングルーム

対象 1 中学生以上 定員 25名  
中長距離ランナー

2 どなたでも 定員 25名

当イベントは「地域発 元気づくり支援金」を活用した事業です。

内容

講演 箱根駅伝出場に向けた  
立教大学陸上競技部  
男子駅伝チームの挑戦

実技 ランニングフォーム見直し  
体幹トレーニング

スペシャル

- 当イベント参加者専用バス運行!  
田中駅⇨湯の丸高原のバスを運行します。  
県外の方や雪道の運転が不安な方は是非ご利用ください。
- 高地トレーニング合宿を行う選手専用  
「ニッスイアスリート食堂」の昼食つき!  
※こちらは終日参加の方のみとなります。

お申し込み、開催概要など詳細は  
裏面をご覧ください。

申込期限  
1月22日(日)

主催 東御市陸上競技協会  
共催 とうみ湯の丸高原スポーツコミッション、東御市スポーツ協会  
後援 東御市、(一社)Sany TOMI、(一社)信州とうみ観光協会  
(公財)身体教育医学研究所



中長距離ランナー向け

# とうみ湯の丸高原 ランニングセミナー



## 開催概要

	① 講演会・実技	② 講演会のみ
開催日	2023年1月29日(日)	
開催場所	東御市湯の丸高原 GMOアスリートパーク 湯の丸ヴィレッジトレーニングルーム	
参加費	3,000円(税込)	1,000円(税込)
対象	中学生以上 中長距離ランナー	どなたでも
定員	25名	25名
時間	内容	
10:00	受付開始	
10:30	オリエンテーション	
10:45	<b>講演</b> 箱根駅伝出場に向けた立教大学 陸上競技部男子駅伝チームの挑戦	
12:00	昼食(湯の丸アスリート食堂)	終了
13:15	<b>実技</b> ランニングフォーム見直し 体幹トレーニング	
14:30	解散式・交流会	
15:00	終了	

## ●バス運行予定

9:00	田中駅 発
9:40	GMOアスリートパーク 着
	〃
12:15	GMOアスリートパーク 発
13:00	田中駅 着
	〃
15:15	GMOアスリートパーク 発
16:00	田中駅 着

※上記、運行時間は予定です。  
交通状況やセミナーの進行状況により変更  
する場合がございます。  
予めご了承ください。

## ●その他

- ・講習会中のケガ、病気等は、応急処置のみとなりますので、各自の責任のもと、ご参加をお願いいたします。
- ・イベント中に写真や動画の撮影、メディアの取材等がある場合がございます。予めご了承ください。
- ・当イベントは長野県が推進するゼロカーボンに向けたプラスワンアクションに賛同することから、マイボトル持参を積極的にお願いします。

## 講師



出身地:長野県  
出身校:佐久長聖高校

18年12月に立教大学陸上競技部の男子駅伝監督に就任。就任4年目で立教大学が55年ぶりの箱根駅伝出場を決める。現役選手としての活動も継続する「ランナー兼指導者」。

**上野 裕一郎**  
立教大学 陸上競技部男子駅伝監督

主催 東御市陸上競技協会  
共催 とうみ湯の丸高原スポーツコミッション、東御市スポーツ協会  
後援 東御市、(一社)Sany TOMI、(一社)信州とうみ観光協会  
(公財)身体教育医学研究所

## お申し込み

- 右記、QRコードをスマートフォンで読み込み、必要事項を入力の上、送信してください。
- 下記、振込先に参加費をお振込ください。



申込期限  
2023年1月22日(日)

信州うえだ農業協同組合 東御支所  
普通 6133363  
東御市陸上競技協会 関昌徳(セキ マサノリ)

※入金が確認できた時点で正式なお申し込みとなります。  
※参加者名と振込者名は同じでお願いいたします。

## 【お申し込み/問合せ先】

一般社団法人 信州とうみ観光協会

東御市観光情報ステーション  
〒389-0516 長野県東御市田中279(しなの鉄道田中駅)  
TEL.0268-62-7701 FAX.0268-62-7702

当イベントは「地域発 元気づくり支援金」を活用した事業です。