



谷川真理の『HOW TO WALKING』教室

気軽にウォーキングを始めよう

with.81オランナー 中野陽子

2017

11/12 (SUN)

リソル生命の森

日本メディカルトレーニングセンター

時間 13:00~15:45(受付12:30~)

募集人数 100名

参加費 無料 ・リソル生命の森各種会員様・ライフサポートクラブ会員様
・会員様のご家族・ご友人も無料でご参加いただけます。

予約方法 リソル生命の森
日本メディカルトレーニングセンターフロントまたは、
お電話にてご予約ください。

服装 ウォーキングのできる服装



プログラム

【第1部】座学プログラム 谷川真理さんと81オランナー中野陽子さんの マラソンライフ

13:00~14:00 (14:00~15分休憩)

【会場】2F セミナールーム

■トークセッション「走って!食べて!ヘルシーライフ」

谷川真理さんと81オランナーの中野陽子さんのトークセッション
マラソンの楽しさや、フルマラソンを走り切る精神面のお話などを交えながら、
お二人のマラソンライフについてお話していただきます。

■ウォーキング・ランニング ポイント講座

谷川真理さんご自身の経験からウォーキングのポイントを
レクチャー

【第2部】ウォーキングプログラム 気軽に楽しく効率的な健康ウォーキング 14:15~15:45

【会場】屋外 400mトラック

※雨天時、3F室内200mトラックで実施となります。

■ストレッチ

■ウォーキングプログラム (3km程度)

谷川真理さんの直接指導によるウォーキングを楽しみましょう。
座学プログラムにて学んだウォーキングのポイントなどを実践してみましょう。

■参加者全員と「笑顔 de 集合写真!」



出演者 プロフィール

谷川 真理

Tanigawa Mari

1991年東京国際女子マラソン優勝

1992年ゴールドコーストマラソン優勝

1994年パリマラソン優勝

東京都民文化栄誉賞、外務大臣賞などを数々の

栄誉ある賞を受賞。資生堂の実業団で長く選手

生活を過ごし、現在も名だたるマラソン大会のアンバサ

ダーを務め、後進の育成に取り組んでいる。



中野 陽子

Nakano Yoko

71歳の時、手軽な趣味としてマラソンを始める。

マスターズ陸上(年代別)において

800m・1500m・3000m・5000m・

10000m・フルマラソンで世界記録を持つ。

ホノルルマラソン4時間44分台(71才)

湘南国際マラソン3時間56分(72才)

東京マラソン2017 4時間07分31秒(81才)

80~84才年代別フルマラソン世界記録

『若い方たちと走るのがとても楽しい』と明るく語るお人柄にはファンが多い。

