



長野放送主催

標高1,450mの準高地トレーニング

白樺リゾート

ランニングキャンプ in 白樺湖

金哲彦さんがランニングのコツを個人指導！



講師 金哲彦氏

市民ランナーからオリンピックランナーまで幅広く指導するプロ・ランニングコーチ。テレビやラジオ、箱根駅伝の解説者としても活躍中。ランニングに関する執筆も多数あり、日本を代表するランニングコーチです。

初心者から上級者までランニングを愛する方ならどなたでも参加できます。

参加者募集
各回40名
定員になり次第締切り

日程	参加費 1泊2食付(お一人様) 宿泊はアネックス館 (入湯税・消費税込、第36回、37回は宿泊税込)		
	1名1室	2名1室	3名以上1室
第35回 5/29(金)~30(土)	30,150円	24,550円	22,450円
第36回 7/4(土)~5(日)	39,050円	30,150円	28,050円
第37回 9/2(水)~3(木)	28,150円	22,550円	20,450円

日程	1日目	2日目
13:00	受付	
14:00	講習開始	
17:00	講習終了	
18:30	懇親会	
7:30		朝食バイキング
9:00		講習開始
11:45		修了式
12:00		全体終了

- ★本館に宿泊希望のお客様は、2名1室以上でご利用の場合に限り+11,000円/人で宿泊いただけます。
 - ★新館/名古屋から片道+3,000円で直行バス運行中 ★茅野駅よりホテル無料送迎バスもあり
 - 料金には講習料、宿泊費、食事代(1日目夜バイキング・アルコール飲み放題/2日目朝バイキング)、保険料が含まれます。
 - 池の平ホテルまでの交通費は各自でご負担ください。
 - キャンセル料は各回の3週間前から発生します。詳しくはお問い合わせください。
- ※詳しい旅行条件を説明した書面をお渡ししますので、事前にご確認の上、お申し込みください。

最少催行人数20名

- 場所 白樺湖畔及び池の平ホテル内
- 宿泊 白樺リゾート池の平ホテル



参加者の体験談

- 金先生のアドバイスで、かなり走り方が変わったということを感じてきた。他の参加者の指導の様子を見るのも参考になった。
- 4回目の参加です。毎回楽しいキャンプです。顔見知りの参加者も増え、回を重ねるごとに楽しさも増えています。
- 素晴らしい環境での講習や懇親会など、充実した2日間でした。次は妻と来たいです。ありがとうございます。

前回開催の様子



お申込み先

※お申し込み締め切り日は各回の3週間前です。



イベントに関する問い合わせ

TEL.070-1551-1318

受付時間 9:00~17:30

※対応中などにより応答できない場合がございます。その際は留守番電話にメッセージをお願いいたします。

主催 NBS長野放送

TEL.026-227-3000 受付時間/平日10:00~17:00
<https://www.nbs-tv.co.jp>

池の平ホテル新本館

北八ヶ岳の源泉に浸かりレクリゾートの開放感に包まれる贅沢な時間



天然温泉 湖天の湯
展望サウナーKuー 湖畔混浴「空」

(湖畔混浴 空、展望サウナーKuー は湯あみ着着用の混浴エリア)

標高1,450mの準高地。夏の平均気温22.8℃の爽やかな湖畔で、快適にランニングが楽しめます！



RESORT FOOD HALL 湖畔の風 屋内型温泉街 しらかば仲見世

健康いきいき診断プログラム 走力UPからからだ分析コース

1日限定8名 予約制 事前にお申し込みください

料金 11,300円(税込) 約120分

ホテル専属 健康運動指導士がサポート!

吸気ガス分析装置による体力測定及び運動指導
特殊マスクを装着。安静時、及び運動時の呼吸データを計測・分析。持久性体力のポイント[AT(無酸素性作業閾値)]及び[VO2max(最大酸素摂取量)]を導き出すことで、安全でより効果的な運動強度を知ることができます。

- 1 問診
- 2 各種計測
- 3 体力測定
- 4 栄養バランスチェック
- 5 結果説明フォーム指導



ご要望をお聞かせください!



部位別の脂肪量、筋肉量や脚筋力などを計測します。



徐々に負荷をかけながら、心拍数などのデータを採取・分析します。



食品サンプルで普段の食事を再現! 栄養/バランスをチェックします。



結果の返却と実践法をレクチャーします。

根本 賢一



Instagram
@kenkouikiiki4



LINE
@nrc5074p



白樺リゾート
池の平ホテル&リゾート

<https://kenkou.ikenotaira-resort.co.jp/>
〒391-0392 長野県茅野市白樺湖

健康いきいき診断 検索