

“ピクニック気分”で“マラソン”する「東京マラニック 2017」開催 30種の野菜料理が並ぶ、ヘルシーなランチビュッフェ付 アスリートフードマイスターによるランナーのための食事講座も

東京駅前のミシュラン掲載の「ホテル龍名館東京」(中央区八重洲1、客室数135部屋)は、東京都庁から東京駅・丸の内川の約10kmをゆっくりと走る、ランニングイベント「東京マラニック2017」を開催します。

当日はランニングのプロが並走します。参加者はプロから、ランニングフォームのアドバイスや、準備・整理運動の指導が受けられます。

ランニング後には、国産野菜を中心とした30種のベジタブル料理や栄養バランスのとれた肉、魚料理のビュッフェをホテル最上階のレストランでお楽しみいただきます。食事中には、同プロによる、マラソンの身体づくりのための食事講座も開催します。

実施日は、2017年2月19日(日)9:00~15:00です。

参加予約はイベント特設サイトで、本日1月13日(金)から先着20人限定で、受け付けます。

参加費は、ビュッフェ(2,500円)に軽食やお土産もついて税込5,000円とリーズナブルです。宿泊をセットにした特別プラン(同22,000円)もご用意します。

東京の観光名所を眺めながら、10kmをランニング！

「マラニック」とは、マラソンとピクニックをかけた造語で、ランニングの初心者向けに全国でイベントが行われるなど、注目を集めています。

今回のイベントでは、東京都庁から、全長約10kmを走ります。ゴール地点である東京駅前を目指して、休憩を挟みながら約3時間かけてゆっくりと“マラニック”していただきます。



昨年のマラニックイベントの様子

東京都庁や皇居などの東京を代表する観光名所を記載した当ホテルオリジナルのマップを持ちながら、観光もお楽しみいただけます。

約4km地点と8km地点に休憩ポイントを設置し、2カ所目では、お茶の水の日本茶レストラン(GREEN TEA RESTAURANT 1899 OCHANOMIZU)に立ち寄り、日本茶と疲労の回復にぴったりの一口サイズのアサイーボウルを召し上がっていただきます。

プロの併走やマラソンの身体づくりの指導、さらにヘルシーなビュッフェ付き

今回のイベントの講師には、「アスリートフードマイスター」*などの資格を持ち、“走るフードコーディネーター”として各メディアやイベントでご活躍の川崎泰代氏を迎えます。川崎氏に、ビギナー向けの中距離の走り方のコツなどを解説していただきながら、参加者と一緒にコースを走っていただきます。

※アスリート向けに特化した食事学(食事と栄養など)に関する資格

ランニング後にはホテルに戻り、客室でシャワーとお着替えをしていただいた後、ホテル 15 階の和食店「花ごよみ東京」で、人気のランチビュッフェをお楽しみいただきます。ビュッフェには、国産の野菜を中心とした 30 種のベジタブル料理や栄養バランスのとれた肉料理、魚料理など、ヘルシーなメニューが揃います。



30種の野菜料理などが並ぶヘルシービュッフェ

会場は貸し切りで、ゆっくりとお食事を楽しめます。また、お食事中には、川崎氏に、「各料理の食材に含まれている、運動後の疲労回復にオススメの栄養素」や「ランナーの体作りのための食事の仕方」などについて解説していただきます。“運動”と“食事”の両面から健康になれるイベントです。

お帰りの際には、運動後の入浴に嬉しい、全身にお使いいただける、無添加の「ジャムレーベルシャンプー（容量：100ml、販売：国際興業株式会社）などを、お土産としてお一人 1 セットご用意します。

<講師のご紹介> YK FOOD STYLE 代表 川崎泰代 氏

「アスリートフードマイスター」や「食育インストラクター」などの資格を所持。フルマラソンを走るなど、アスリートの顔も持つ、“走るフードコーディネーター”。TV や CM などのフードコーディネートを手掛ける一方、サッカー J リーグチームの U18 育成選手の栄養指導を担当するなど、「食事×運動」をコンセプトに幅広く活動しています。



<当社サポーターのご紹介> ホテル龍名館東京 宿泊部所属 児玉敦啓 氏

2013 年に法政大学 スポーツ健康学部を卒業。ストレッチやコンディショニングを専門的に学び、在学中にはボクシング部や校内イベントでトレーナー活動を経験。「東京マラニック 2017」当日は、ランニングのサポートの他、準備運動、整理運動指導を担当します。



イベント「東京マラニック 2017」当日のスケジュール

9:00～	ランニングウェアに着替えた状態で、新宿駅西口（改札周辺）に集合
9:15～	スタート地点の東京都庁前に向け出発。ウォーミングアップを兼ね、約 0.8km を徒歩で移動 ※荷物はお預かりし、ゴール地点までお届けします。
9:30～	ランニングスタート。川崎氏を先頭に、約 2 時間かけ、東京駅前までの約 10km をランニング。途中に観光スポットが見える場所や日本茶レストランで休憩を挟みながら、ゴールを目指します
12:30～	ゴール地点から、ホテル龍名館東京へ徒歩で戻ります。シャワー室として客室を開放します
13:30～	ホテル内和食店「花ごよみ東京」を貸切にして、お食事（ランチビュッフェ）と川崎氏の講義スタート
15:00～	お土産をお受け取りいただき、終了

イベント参加費(税込)、ご予約方法について

【1】 イベント参加のみ	ランニングレッスン、ランチ、お土産付き	5,000 円
【2】 イベント参加+宿泊プラン ※宿泊は、2月18日～2月19日(一泊)	内容は同上。宿泊付き(朝食無し) ※お部屋タイプは選べません(全室禁煙)	22,000 円 ※一人当たり

※予約は、1月13日(金)から、特設サイト(URL:<http://www.ryumeikan-tokyo.jp/maranic2017.html>)にて受け付けます。
 ※先着予約 20 人限定です。 ※お支払いは、事前にクレジットカードかお振込みにてお願いいたします。
 ※ご参加は 18 歳以上の方に限らせていただきます。 ※ウェア、シューズのお貸出しはありません。
 ※雨天中止(前日の 19 時までに参加者に連絡します) ※キャンセル料は前日までは無料、当日は返金なし

「ホテル龍名館東京」概要

施設名	ホテル龍名館東京	開業日	2009年6月1日
住所	東京都中央区八重洲 1-3-22	交通	JR 東京駅八重洲北口から徒歩 3 分
客室	シングルルーム、ツインルーム、スイート等 12 種類の客室をご用意		
客室数	客室 135 室、レストラン 2 軒	宿泊料金	20,000 円～ (2015.9 に価格改定)
電話	03-3271-0971	ホームページ	http://www.ryumeikan-tokyo.jp/
宿泊実績	平均稼働率: 88.32%(2015 年度) 外国人比率: 53.53%(2015 年度)		



ミシュラン掲載「ホテル龍名館東京」
 今回、宿泊付きのお得なプランも



写真はイメージです

30 種のベジタブル料理など栄養満点の「東京buffet」
 今回のイベントでは、“運動”と“食事”の両面から健康になれる！

報道各位からのお問い合わせ

(株)龍名館 広報担当: 濱田・山口 tel. 03-5289-7088 mail: p.r@ryumeikan.co.jp
 または広報事務局・Clover PR 担当: 福本、金井、澤本 tel.03-6452-5220 mail: cloverpr@cloverpr.net