

2017自然流ランニング大学 7月例会

自然流ランニング大学 7月のテーマ:「夏のトレーニング」

■ 夏こそ、鍛錬の季節。暑さに順応トレーニング。

今回は前回に引き続き、走りながらさらに走る感覚を磨き、感性豊かなランニングを学び、身につけることがねらいです。

■ フルマラソンビギナー教室を設けました。ホノルルマラソンを始め、ここ2、3年で完走、あるいはマラニック走を身につけるためのプログラムを用意しました。初心者歓迎！

開催日:2017年7月9日(日)

東京海洋大学越中島校舎にて(京葉線、各駅停車:越中島駅下車、または東京メトロ門前仲町駅)

スケジュール

指導者コース

08:45 ~ 受付(指導者コースのみ)

09:00 ~10:00 指導者養成コースのみ。(前回の参加者、あるいは今回から参加したい人も歓迎)

テーマ・教科書 ランニングリテラシー 第3章

講師 佐々木 誠

ランニング大学

09:45~ 受付(上記以外の方)

2部 過年度学生

10:00 ~ 11:30 理論 講師 佐々木 誠

「私にふさわしい方法」 ランニングの世界 22号

11.:45~13:30 実技 講師 佐々木 誠

「スピード練習の導入」 ペース感覚の養成、スピードの上げ方

フルマラソンビギナー教室

10:00~14:00 理論と実技 講師 山西哲郎

1. 理論 マラソンとは・・・人類の希望の挑戦とその道

2. 実技 ウォーキングからゆっくり走、そして、マラニック法

教科書:マラニックのススメ(当日販売1000円)

懇親会 希望者のみ 14:00~16:00

会費 例会費 1,500円(保険料、資料等含む)

年会費 2,000円(新年度はじめての参加の時に徴収させていただきます。)

懇親会費 2,000円(自由参加)

ランニングの世界・友の会事務局

〒135-8533 東京都江東区越中島 2-1-6

東京海洋大学 田村祐司研究室内

担当者:田村祐司、池田實

参加希望者は下記にご連絡をお願いいたします。(この4月から変更になりました)

名前:池田實(いけだみのる)連絡先 090-3405-1335 hzv00222@nifty.com