



2016 自然流ランニング大学

ランニングの世界・友の会主催

大学の理念とねらい

この大学は、松下村塾のごとく、教える者も学ぶ者も互いに向かい合い、語り合い、ランニングを探求するランニング教室です。「なぜ走るのか」「いかに走るか」を問いただしながら、ランニングを楽しむための理論や実践法を学び身につけることがねらいです。今年で3年目を迎えて、従来の自然流大学で行ってきた考えや経験を生かしながら、もっと多くの方々と交流して、真なる市民ランナーを目指します。

学生つまり受講者は、雑誌「ランニングの世界」を教科書のように愛読し、その執筆者や関係する人たちとその理論や実践を学び合い、さらにより正しく楽しいランニングを深め、そして、自らのランニングの成果を「ランニングの世界」などに発表する機会を持ちたいと思います。

むろん、たとえ、ランニングが未熟であっても、「ランニングの世界」が未読であったとしても、われらに関心を持って本大学の入り口のドアを叩く人ならば大いに歓迎いたします。

<学生募集>

- 1) 学生募集は3月下旬より開始、4月より開講。入学受付は、毎月実施する。
- 2) 学生期間は1年ごとに更新をする。
- 3) 学んだ成果は実践報告を作成し、会報や雑誌「ランニングの世界」や単行本の出版等に掲載することを目指す。
- 4) 今年度は「ビギナークラス」を新設します。
- 5) 定員は30名程度(ビギナークラスは10名程度)とする。

<開催日>

- 1) 1か月ごとに開催。
- 2) 不定期に研修合宿も予定。

<開催場所>

- 1) 東京海洋大学越中島キャンパス(例会)
- 2) 研修会や合宿等
- 3) 他のクラブや大会の連携・交流
- 4) その他



<受講費>

- 1) 入学金 2,000円(ランニングの世界・友の会年会費も兼ねます)
- 2) 受講費 1回 1,000円(テキストとして雑誌「ランニングの世界」をご購入いただくこともあります)

< 講義日程と内容予定 >

	日付	時間	理論	実技	ビギナー
1)	4月10日(日) 開校式	10:00~14:00	自然流ランニングとは	自然走こそ ラン・スキル	歩→ジョギング
2)	5月8日(日)	10:00~14:00	なぜ走るのか	体感走 心拍	Slow Run
3)	6月5日(日)	10:00~14:00	トレーニング法再考	Sprint Run	ストレッチと筋力
4)	7月10日(日)	10:00~14:00	有酸素とLT	LT 測定と活用	快適走
5)	8月20~21日(土・日)		研修合宿		
6)	9月11日(日)	10:00~14:00	ラン心理学	ラン内省法	マラニック
7)	10月2日(日)	10:00~14:00	LSD,マラニックの意義	LSD	LSD
8)	11月13日(日)	10:00~15:00	ランの身体の働き	変化走	大会目指して
9)	12月4日(日)	10:00~14:00	ランニングと栄養	ペースラン	AT 走 5 km
10)	1月8日(日) 9 祝	10:00~14:00	鍛練と回復	コンディションラン	疲労回復走
11)	2月12日(日)	10:00~14:00	大会とは	ミニ大会を創る	大会走
12)	3月20日(祝) 25 土	10:00~14:00	まとめ		

< 大学構成スタッフ >

学 長： 山西哲郎 理事長： 西村かおる

理 事(兼・教授)： 保原幸夫、田村祐司、鍋倉賢治、最勝寺久和、佐々木誠、間 むつみ

事 務 局： 小林均(兼教授)

支援スタッフ： 内島嗣雅、尾崎啓二、尾崎みつの、鏡 澄夫、鈴木聡子、八塚英嗣、 他院生

< 参加受付・問合せ > 参加(入学)希望の方は、下記の内容を事務局まで申し込みください。

◆講習中の事故等の応急処置は主催者で行いますが、保険には加入していませんので必要な方は個人でご加入をお願いいたします。

ランニングの世界・友の会 事務局(担当者:山西、小林)

〒371-0047 群馬県前橋市関根町 2-41-27 山西方

e-mail: runtomonokai@gmail.com (申込み) yamanishi@lion.ocn.ne.jp (ご相談等)

27年4月より事務局住所およびメールアドレスが変更となっておりますのでご注意ください

お名前 _____

ご住所 〒 _____

連絡先: 携帯番号 _____ メールアドレス _____

ランニング歴 _____

入学目的等 _____