

# 2017自然流ランニング大学 6月例会

今月は通常の例会の後に、「ランニング大学&チームメッセンジャーコラボ企画！！」杉浦貴之 RUN & LIVE in 東京海洋大学が実施されます。

チームメッセンジャーとは

「走るほどに元気になったのではなく、走ったから元気になった。命はやわじゃない！」

を体感し、みんなで元気になって、みんなが命のメッセンジャーになろうというプロジェクトです。

がん患者、経験者、家族、サポーターでホノルルマラソン完走を目指します。

チームでは メーリングリストを作り、メンバーで思いや情報を共有し、大会前からみんなでアドバイスし合える関係を作り、12月の本番まで心をつなげていきます。ホノルルマラソン中だけでなく、それぞれが歩いていく人生の中で、家族のように励まし合い、助け合い、支え合って生きていきます。

<http://taka-messenger.com/tm/>

走ること自体が、生きる活力そのもの！

ランニングを通じて心とカラダ、人や自然との関わり、そして自己を深める。

病気でとても走れるようなカラダじゃなかった人が、仲間と支え合いながらチャレンジし、元気になった結果、病気もよくなっていったという感覚！

山西先生と杉浦さんが意気投合し、今回実現したランニング大学&チームメッセンジャーのコラボ企画！✦

ランニングへの道が開け、杉浦さんのライブも楽しめる！！

元気になってしまう要素が凝縮されています！

開催日:2017年6月11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)

**自然流ランニング大学 6月のテーマ:「Slow Run」**

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。

今こそ、新入生を誘って1年間、続けるプランをつくります。

スケジュール

<ランニング大学>

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:なぜ走るのか

教科書:ランニングリテラシー(大修館)希望者には著者割引と送料で1,700円、山西先生から送られますので申し込みください。

09:45 ~ 受付(上記以外の方)

10:00 ~ 11:30 理論

1部(初心者・ウォーキング→ジョギング→ランニングのつながり)

2部 体感走 心拍と感覚、快適ペース

前回、用いたランニングの世界 14号(センスオブ・ランニング)

\*今年度は、ランニングの世界22号を教科書として使いますので、お持ちでない方は購入をお願いいたします。当日1,200円で販売します。むろん、他の、1~21号も使います

11:30 ~ 13:00 実技

ウォーキングからゆっくり走、そして、マラニック法の試行  
どのようなマラニックがあるのか。グループ別に試行し作成する  
教科書:マラニックのススメ

<RUN & LIVE>

13:00 開場・受付 (二階の講堂)  
13:30 開始の挨拶  
13:45 グランドにて 体操、ラン&ウオーク 山西先生  
14:15 ~ 杉浦貴之トーク&ライブ(105分) 会場:越中島会館・講堂・マリンカフェ  
16:00 トーク  
16:15 終了  
16:45 交流会(ランニング大学&チームメッセンジャー)

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。)  
RUN&LIVE 2,500 円  
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  
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