

## 2017自然流ランニング大学 4月例会 開講式

2017年4月22日(土)10:00~14:00 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、他に地下鉄門前町駅)

今月のテーマ：

今年1年をいかに走るか、「自分にふさわしい走りの創造」

春は再生の季節。走者は自然人、まず、自然にふさわしい感性的なる時。

東の空に光あり

そこに時あり 始めあり      そこに道あり 力あり

そこに色あり 詞あり      そこに声あり 命あり      藤村

日程

理論 10:00~11:30

- 1) オリエンテーション 本年のランニング大学の進め方
- 2) ランニングを学ぶ走る体と心 私にふさわしい走り方創る(教科書:ランニングの世界22号)
  - 1部 ランニングの基礎
  - 2部 ランニング伝達論

実技 11:30~13:30

走る身体にする 春の感覚トレーニング

まとめ

懇親会 14:30~

○教科書のない方は、当日1200円で販売します。

○会費 年会費2000円 例会費1500円(保険料、資料等含む)

懇親会費 2000円 当日払い

参加希望者は下記に申し込む(この4月から変更になりました)

名前：池田實 連絡先 090-3405-1335 [hzv00222@nifty.com](mailto:hzv00222@nifty.com)

コメント・。を加えて メールで・・・

	テーマ	1部:基礎コース	2部:応用コース	実践法	
1	4月22日(土) 開講式	ランニングを学ぶ 走る体と心	ランニングの基礎	ランニング伝達論	走る身体にする
2	5月14日(日)	ランニングの感性 と生活	自分の体の声を聞け 生活走	走りの心理チェック	ストレッチ、素足、地形
3	6月11日(日)	Slow Run	マラニックの世界	体感走 心拍と感覚	マラニック
4	7月9日(日)	ランニング法とは	私にふさわしい方法 【佐々木】	リディアード方式	コンバインドトレーニング【佐々木】
	8月18日~20日 <del>8月11~13日</del>	研修合宿	マラニック	LSD	
5	8月20日(日) <u>(変更の予定あり)</u>	スピード走 【佐々木】	動きとスピード	スピード練習の導入の仕方【佐々木】	インターバルとフォーム
6	9月17日(日)	秋の走り込み期	スタミナづくりとは	ファンアーケン方式	LTの測定
7	10月8日(日)	日常ランと大会	練習プログラム	大会の組み合わせ方	LSD
8	11月12日(日)	スピード走	ペース感覚	ペース走の進め方	変速・変化走
9	12月23日(土)	調整・栄養・	ランニングと栄養	コンディショニング	AT走 5km
10.	1月21日(日)	大会とは	大会の走り方	ランニング指導論	疲労回復走
11.	2月11日(日)	休養期	回復トレーニング	鍛錬と休養のメカニズム	大会走
12.	3月21日(祭日)	私のランニング	1年をいかに走ったか	ランニング研究発表	ファンランゲーム