

2018自然流ランニング大学 2月例会

低温と雪の厳しい冬が続いています。毎朝、毎日、足先や手先、頬を冷たくしながら走るうちに、まず体幹が暖かくなり、快適に走れることを知りました。そして、冬の風景と対話する楽しさも他の季節より一段と大きいことも…皆さんはいかがですか。今度の例会でお聞きしたいですね。加川さんは手首を骨折されましたが、そのなかで、俳句を作りながらの闘病生活。そう、1月28日の桐生でのマラニック、こちらも厳冬の日でしたが、ゆっくり走り街と対話して満喫しました。俳句もたくさんできました。例会で紹介しましょう。

今回のテーマは、「休養のススメ」。鍛錬と回復はランニングのハーモニー。これこそ人間の本質であることを学びたいと思います(山西)

開催日:2018年2月11日(日)

東京海洋大学越中島校舎 越中島会館 (JR京葉線各駅、越中島駅下車 徒歩5分)

スケジュール

◆指導者コース

08:45 ~ 受付

09:00 ~ 10:00 指導者養成コース。(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:「鍛錬と休養について」

参考文献:教科書 ランニングリテラシー 第9章、ランニングの世界8号

この他、ランニングの世界?号で、探し読みしてください

◆ランニング大学会員コース

09:45 ~ 受付(上記以外の方)

10:00 ~ 11:15 理論 ①(全体で…)

「休養のススメ」

その理論と実践法 私の休養法をテーマに発表してみましよう

11:15 ~ 13:30 実技

休養トレーニングの実際

13:30 ~ 14:00

まとめ

14:30 ~ 16:00 懇親会

会費 例会費 1,500円(保険料、資料等含む)

年会費 2,000円(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)

参加希望者は下記にご連絡をお願いいたします。

ランニング大学事務担当:池田實(いけだみのる)

連絡先 090-3405-1335/ FAX03-5688-5277 hzv00222@nifty.com

◆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

出欠のお返事は、例会／懇親会を含めたお返事をお願い申し上げます。