

2018自然流ランニング大学 3月例会

2017年度のランニング大学は最終回を迎えました。この1年間、よく学び、よく走り、よく楽しみましたね。そのような集いを創っていただいた皆様に、主催者として感謝をします。

今回は会場の東京海洋大学が入学試験のため、使えず、代々木公園で行うことになりました。予定では、「1年をいかに走ったか」を発表、「ファンランゲーム」が実技でした。

そこで、今回は、東京で、いや、全国的に見ても、市民ランニングの発祥の地と言ってもよい代々木公園で行います。1973年、日本にランニングブームが始まった年とされ、その年、山西はこの代々木公園で、ほるぷマラソン学級を始めました。そこで、それから45年過ぎて、この公園で行います。

ひろく、起伏に富んだ草地に林立する風景はさわやかな走りを提供してくれます。「風景と仲間と対話をしながら1年間を振り返りえる。そして、天候が問題ですが、公園の片隅に座り、軽食をしながら語り合いたいと思います」

今回のテーマは、「代々木公園を走る」「1年の振り返り」「フアルトレーク・・・スピード、起伏を遊戯走、play run」

開催日：2018年3月11日(日)

開 場：代々木公園

集合場所：岸記念体育館(日本体育協会)玄関前(代々木公園に近い)

〒150-8050 東京都渋谷区神南 1-1-1

JR 山手線 原宿駅(明治神宮側出口)下車徒歩5分(約400m) 渋谷駅(ハチ公側出口)下車徒歩10分

東京メトロ千代田線、副都心線 明治神宮前駅(1番出口)下車徒歩5分 駐車場はありません

集合時間：午前9時30分

不明な時は(山西携帯 090-3107-4166)

スケジュール

1. ミーティング (9:30~10:00)

日本オリエンテーリング協会事務の事務室近辺にて

2. 実技(10:00~12:00)

①代々木公園を走る・・・野外走

②フアルトレーク

3. まとめ、懇親を兼ねて (12:00~13:30)