

# ランニング大学 2019 年度 年間スケジュール

2019年度は「みんなでマラソン大会に参加しよう！」をメインテーマにした内容で講座を実施します。

マラソンを経験したことがないけれどちょっと走ってみたい人、体形が気になっている人、もっと楽に走りたい人、仲間を増やしたい人、健康に過ごしたい人などなど様々な方を対象に、そして年度末にはみんなで楽しく大会に参加しようを目的に講座を開催する予定です。長年受講されている方は、参加者の方にアドバイスをするなど、指導する側の学習をしていただきます。

2019度は座学～実技の講座を実施しますが、実技後の振り返りは実施せず実技後そのまま終了とします。

\* 表記の講師は未確定です。

日程		タイトル		座学 (10:00～11:40)	実技 (12:00～13:30)	備考
				講座内容	講座内容	
4月	4/20(土)	講座	走る楽しさ	ウォーキングからランへ	走るフォームとペース	アンケート
5月	5/12(日)	課外	鬼ごっこ	水元公園で童心にかえりみんなで鬼ごっこ！ 遊びながらだが、無意識に走ることができる。		撮影
6月	6/16(日)	講座	大会やダイエットに繋がるトレーニング計画	食事と運動	減量に繋がる運動とラン	
7月	7/21(日)	講座	夏を乗り切るために	暑さの中でのトレーニング方法	暑さの中での走り方	
8月	8/18(日)	講座	体感走	<実技> 自分のペースで短い距離を走る	背浮きでリラックス 泳いでみよう	泳がない方はランニング
9月	9/14～16	課外	合宿	妙高高原でのランニング合宿。妙高山トレラン、野尻湖1周 夢見平マラニックなどの予定		
10月	10/20(日)	課外	タートルマラソン(ハーフ)	タートルマラソン大会参加またはボランティア参加		
11月	11/10(日)	課外	ベアリス大会(30Km)	ベアリス大会参加またはボランティア参加		
	11/17(日)	講座	大会に備える	大会までのこれからの準備	LSD	
12月	12/15(日)	課外	自然走	自然走でマラソン大会参加に向け心肺能力を強化		
	12/27(金)	忘年会		一年間の労をねぎらってワイワイ		
1月	1/19(日)	講座	自分の走りを知る	色々な走り方	ペースラン、ビルドアップ	
2月	2/2(日)	講座	レース前の準備	レースに向けての心得	ストレッチ	
3月	3/15(日)	課外	はなももマラソン	一年間の練習の成果を発揮！みんなで笑顔でゴールしましょう！		
	3/29(日)	イベント	春のマラニック	恒例の春のマラニック 色づき始めた景色を楽しもう！		