

走友の皆様

新型コロナウイルスの感染状況に心晴れない日々が続きますがいかがお過ごしでしょうか？ランニングの世界・友の会では「ランニング大学」の講座を計画しております。残念ながら1月度は感染拡大のため中止させていただきましたが、3月講座は実施に向けて準備しています

まだまだ人数を制限させていただいての開講になりますが皆様にお会いできることを楽しみにしています。お申し込みをお待ちしています。

## ランニング大学 3月講座のご案内

講演 山西哲郎先生 「四季のランニング：春は再生走」  
特別講座 山地啓司先生 「シニアの筋肉トレーニング」  
実技 お台場近隣 ミニマラニック

実技以外は天候にかかわらず開催いたします



・会場

有明スポーツセンター

\*アクセス

ゆりかもめ 「お台場海浜公園」から徒歩 10分

東京臨海高速鉄道りんかい線 「国際展示場駅」から 徒歩 15分

[https://www.koto-hsc.or.jp/sports\\_center4](https://www.koto-hsc.or.jp/sports_center4)

\*更衣室 ロッカー シャワールーム完備

- 期 日 3月13日(日)
- 受付開始 9:30
- 開 講 10:00
- 受講料 2000円(当日受付でお支払い下さい)
- 申込締切 3月6日(日)
- 募集人数 20名(定員に達しましたら募集は終了させていただきます)

<第1部 座学>

10:00-10:15 オリエンテーション、講師・受講生スタッフ紹介

10:15-11:30 山西哲郎先生 講演

「四季のランニング：春は再生走」

われ自然なり。春は大地の自然が甦るとき。

わが自然も目覚め、走りが新鮮な力が湧き出るとき。

(休憩)

11:45-12:30 山地啓司先生 特別講座

「シニアの筋肉トレーニング」

(休憩・軽食)

<第2部 実技> \*感染状況によって内容変更の場合もございます

12:45-13:30 山西グループ ファルトレクなど野外走  
山地グループ シニアの筋肉（コア筋）トレーニング  
13:30-15:30 ミニマラニック（お台場周辺）  
16:00 全プログラム終了

・グループ別コース（お好きなコースをお選びください）

コースA ゆるゆるウォーキングコース

コースB 近隣ジョギングコース（約6Km）

当日ご希望によってグループを作ります

\*ミニマラニックは雨天の場合は中止します

\*感染防止のためマスク着用（講義中 ランニング中）

・手洗い、うがい徹底いただき参加者同士の接触を避けるようお願いいたします

<持参物>

筆記用具 携帯用手指消毒液

ランニングができる服装 ウェストポーチ お好みの軽食

携帯電話 お金 健康保険証 マスク

<感染状況による開催、受講について>あらかじめご承知おきください

・有明スポーツセンターの開場状況によって開催を判断します

センター閉鎖の場合は開催を中止いたします

\*中止の場合、メールでご連絡いたします

・体調不良の場合は決して無理をせず受講を中止してください

当日のご連絡でも結構です

・受講前、会場で検温、問診票への記入をお願いいたします

発熱があった場合は受講を中止いただきます

<開催・参加規約への同意>お申し込みは下記にご同意いただいたうえでお願いいたします

①主催者は参加者の傷病や携行品の紛失、その他事故の発生に際して、責任を負いません。②開催プログラムの一部を変更する場合もございます。③個人情報については、参加者へのサービス向上を目的とし、詳細情報の通知・案内等に利用します。各種案内を希望しない方はその旨をお申し出ください。④やむをえない理由によるプログラムの変更や開催途中の打ち切りの際は、参加費用の一部または全額を払い戻しできない場合もございます。⑤開催中の映像の掲載権は主催者に属します。

お申込み、ご問合せは

「3月ランニング大学 受講申込み」と明記の上

・お名前 ・ご住所 ・携帯電話番号 ・緊急連絡先 をご記入いただき

ランニングの世界・友の会 八塚まで メールでお願いいたします

メール [spkw7bm9@yahoo.co.jp](mailto:spkw7bm9@yahoo.co.jp)

\*プログラム詳細は開催の1週間前にあらためてご連絡いたします