

ランニング大学 6月講座プログラム

講演 山西哲郎先生 「スピードコントロール」
特別講座 小林 均先生 「ランニングフォームの改善トレーニング」
実技 小林先生「ランニングフォームの改善ドリル」実践編
ランニングフォームを撮影しチェック

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（体育館 A 棟 6 階会議室）

当日会場が不明の場合はこちらまでご連絡ください

- * 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

- 期 日 6月12日（日）
- 受付開始 9:30
- 開 講 10:00 *終了 16:00
- 受講料 3,500 円（当日受付でお支払い下さい）

*会員 3,000 円（会費無料・当日入会可能です）・お名前 ・連絡先の登録のみ

<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

10:15-11:15 山西哲郎先生 講義

「スピードコントロール」

スピード走とロング走：トレーニング方法と計画

（休憩）

11:30-12:30 小林 均先生 特別講座

「ランニングフォームの改善トレーニング」

（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

13:30-15:30 小林先生

「ランニングフォーム改善のための実践ドリル」

1. ウォーミングアップ(各自)
2. ランニングフォームをご自身のスマートフォンで撮影・フォーム確認
3. フォーム改善のための実践トレーニング
 - ①スムーズな脚の交互操作のためのドリル
 - ②効率の良い脚・足の着き方(接地)のドリル
4. トレーニング後のフォーム撮影と変化の確認
5. クールダウン(合同)

ドリル練習実施前後のフォームを撮影し比較します



16:00 全プログラム終了

*雨天の場合実技は室内で行います

*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>

フォーム撮影が出来るスマホ・カメラ等（必須）

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

お申込み、ご問合せは

「4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 事務局まで メールまたはFAXでお願いいたします

メール info@runworld.club FAX 03-5688-5277

お問合せはTEL 080-4320-0883

*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

<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がございます。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がございます。⑤開催中の映像の掲載権は主催者に属します。