

走友の皆様

例年になく早い梅雨明けとなりましたがいかがお過ごしでしょうか？あらためて「ランニング大学7月講座」の詳細をお知らせします。「暑さの中こそ自然走」をテーマに隅田川テラスでミニファルトレイクを体験します。終了後、シャワーで汗を流し涼しい教室での座学を予定しています。今回は特別ゲストをお迎えします。

<特別ゲスト：交流をお楽しみください>

~~福地良子さん（刀水ランニングクラブコーチ）~~

群馬大学で山西先生に影響されランニングの魅力に目覚め、東京国際女子マラソンなど国際大会で活躍。2004年、越谷市でアスリートクラブを設立。ベアリス30K大会での講師としてもおなじみです。

福岡直樹さん（NPO 法人ランナーズ・サポートかごしま事務局長）

2017年第2回鹿児島ランニング大学より運営に携わる。市民ランナーとしても活躍し自己ベストは2時間38分（1987年別府大分マラソン）。ランニングの世界27号にも執筆。

皆様のお申し込みをお待ちしています。

ランニング大学 7月講座のご案内（改訂版）

講義 山西哲郎先生 「夏のランニング・暑さの中こそ自然走」
実技 ヒルトレーニング・ファルトレイク

実技以外は天候にかかわらず開催いたします

・会場

深川スポーツセンター 2階研修室

*アクセス

東京メトロ東西線／都営地下鉄大江戸線

「門前仲町駅4番出口」から徒歩5分

JR京葉線「越中島駅1番出口」から徒歩2分

https://www.koto-hsc.or.jp/sports_center2/

*更衣室 ロッカー シャワールーム完備



- 期 日 7月24日（日）
- 受付開始 8:45
- 開 講 9:00
- 受 講 料 2,500円 当日受付でお支払い下さい
会員 2,000円*当日会員登録できます
(会費無料・お名前 ・連絡先の登録のみお願いします)
- 申込締切 7月17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 実技> 受付後 隅田川テラスに移動 (運動ができる服装で来場ください)

9:00-10:00 準備運動

A グループ・ファルトレイク、起伏コース走、スピードプレイ

(山西先生指導 スタッフがアシスタントを担当します)

- ・土手の起伏を使った坂上り走/坂下り走
- ・リディアド式ヒルトレーニング
- ・平地でのスプリントダッシュ ・都会でのトレイルラン

B グループ・ウォーキング+ジョギング

- ・1分歩き→1分走 快適ペースでの繰り返し

(スタッフがレクチャーします)

終了後スポーツセンターでシャワー・着替え

<第2部 座学> 10:30-11:00 特別ゲストご挨拶

11:00-11:45

山西先生講義「夏のランニング」

11:45-12:00 アンケート他 全プログラム終了



* 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 水 帽子 サングラス ランニングができる服装 ウェストポーチ 携帯電話 お金 健康保険証 マスク その他

<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

・ 深川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。

お申込み、ご問合せは「7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