

ランニング大学 10月講座 参加案内

- 期 日 10月16日(日)
- テーマ 彩りの秋マラニック、豊かな気持ちで楽しく走り込み
- 講演 山西哲郎先生 「ランニングの心理学」ランニング効果の考察
- 実 技 LSD マラニックで走り込み
- 会 場 江東区スポーツ会館 2階 会議室

当日会場が不明の場合はご連絡ください

- *アクセス 東京メトロ 半蔵門線 「住吉駅」から徒歩12分
都営新宿線 「住吉駅」から徒歩12分

詳しくは https://www.koto-hsc.or.jp/sports_center1/traffic/

*Ctrl+左クリック

- 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)

開 講 10:00 (開場受付9:30) プログラム終了 16:00

<第1部 座学> 10:00-10:15 オリエンテーション、講師・スタッフ紹介
受講生自己紹介

10:15-11:00 山西哲郎先生 講義 「ランニングの心理学」

ランニングの効果をPOMSや二次元気分尺度の測定調査で考察します

<第2部 実技> 11:00-16:00 秋の走り込みマラニック

*スポーツ会館から小名木川、横十間川などを經由して走り込みマラニック



<コース例>

・大島小松川公園（約4 km） ・スカイツリー（約3 km） ・木場公園（約2 km） など

* 当日、**グループで相談してコースを決めましょう** * スタッフが同行いたします

* 電車など自由に併用して昼食は途中で好みをいただきます

・昼食 交通機関の料金は各自ご負担いただきます

* どこまで行っても大丈夫ですが16:00頃までにはスポーツ会館にお帰り下さい

* 雨天の場合は山西先生の講演会に変更して実施いたします（メールでご連絡します）

* 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します

* 実技中、会議室は施錠しますが貴重品は専用ロッカーを使用するなどご自身での管理をお願いいたします

【グループとスケジュール】

①ウォーキング 猿江恩賞公園などゆっくり、リハビリにも

②ゆる走り込み 5 km～10 kmくらいを無理なく

③そこそこ走り込み 10 km以上 トレーニングを兼ねて

11:00～ グループ作り 準備体操 マラニックスタート

16:00 マラニック終了 **グループ毎に終了次第解散終了いたします**

・持参物 ・コース、その他詳細は開催1週間前くらいにあらためてご連絡します

<受講申し込み・お問合せ> **申込み締切り 10月5日（水）**

「10月講座申し込み」と明記のうえメールでお申し込み下さい

ランニングの世界・友の会 八塚英嗣

メール spkw7bm9@yahoo.co.jp 携帯電話 080-5484-9819

(1) お名前 (2) ご住所 (3) 携帯電話番号 (4) メールアドレス

(5) ご希望のグループ（当日変更可能です）

①ウォーキング ②ゆる走り込み ③そこそこ走り込み

<感染状況による開催について>

・江東区スポーツ会館の開場状況によって開催を判断します

開館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参加を中止してください

・当日、会場で検温、問診票への記入をお願いいたします

発熱、不調があった場合は参加いただけませんのでご承知おきください

<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。