

ランニング大学 11月講座 参加案内

- 期 日 11月20日(日)
- テーマ パーソナルトレーニングプログラム
- 講 義 山西哲郎先生 「ランニングの準備と回復のプロセス」
(1) 大会に向けてコンディションとリカバリートレーニング
(2) 健康生活とランニング

- 実 技 スピード練習とランニングフォームの考察
ランニングフォームを撮影しパーソナルアドバイスいたします

- 会 場 江東区スポーツ会館 2階 会議室
- *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)

受付 9:30~

開講 10:00 プログラム終了 15:30

<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

10:15-11:30 山西哲郎先生 講義

「大会に向けて、準備と回復のプロセス」

ピーキングも含めたトレーニング計画を解説します。大会にも対応します。

11:30~12:30 休憩 軽食

<第2部 実技> 12:30-13:30 スピード練習 ランニングフォーム撮影

会場 猿江恩賜公園

*ウォーキンググループは別メニューになります

13:45-15:30 ランニングフォーム確認 グループディスカッション

15:30 終了

*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

・持参物

ランニングができる服装 帽子 サングラス 日焼け止め マスク（不織布・ランニング用） 健康保険証 携帯用消毒液 筆記用具

<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。

申込み

「ランニング大学 11 月講座受講申込み」と明記のうえ

お名前

住所

携帯電話番号

生年月日（保険のため使用します）

記入いただき

ランニングの世界・友の会 八塚英嗣

メール spkw7bm9@yahoo.co.jp まで（締切り 11 月 15 日）

お問合せ

☎ 080-5484-9819

