

## 2022 ランニングの世界・友の会 ランニング大学 WITH 山西哲郎

ランニングの世界・友の会では「走ることを通して自己を深め、仲間とつながり、自然と融合することにより、ランニングの世界を広げ、ランニングを文化として根付かせる」ことを目的として活動しています。その活動の一環としてランニング大学を開講して参ります。

本年度の年間テーマは「**楽しく長く走り続けるために原点をともに学びましょう**」

ランニングを始める初心者の方やブランクから再び走り出そうとするランナーの皆様に、基本的な知識と伝達する指導力を提供し、様々な形で社会への貢献、生活の充実をはかることを目標としています。また、ベテランの皆様にも基本を見直し新しい気づきを得られる内容になっています。

- (1) 受講料 2,500円 \*会員 2,000円  
複数講座の場合は 3,500円 \*会員3,000円

- (2) タイムスケジュール (内容によって変更があります)

### <標準スケジュール>

9:30	受付開始
10:00	開講 オリエンテーション
10:30	講義
12:00	休憩 昼食 着替え
12:15	実技
13:45	着替え 移動
14:15	閉講

### <2講座の場合>

9:30	受付開始
10:00	開講 オリエンテーション
10:30	講義①
12:00	休憩 昼食
12:30	講義②
14:00	着替え 移動
14:30	実技
16:00	着替え 移動
16:15	閉講



- (3) カリキュラム

### <基本方針>

- ① ランニングとはなにか、人間にとっての意義と考えを学びます
- ② ランニングと身体と精神、心の関係を感性的、科学的に理解する内容です
- ③ いかにかを知識、方法、スキルなどを理解し身につけ、その伝達法を習得します
- ④ ランニングの生活化、健康管理の処方を作成します

月度	期日と会場	テーマ	各論	実技
4月 会場	3日(日) 深川北スポーツセンター	ランニングの基本の再考	なぜ走るのか 走る体と心	ウォーク・ジョギング・ラン 動作とボディ・チェック
6月 会場	12日(日) 有明スポーツセンター 特別講師 小林 均先生	スピードコントロール 「ランニングフォームの 改善トレーニング」	スピード走とロング走 各種トレーニング方法と計画	スピードとフォームづくり スプリント走・インターバル方法 「ランニングフォーム作りのた めの実践ドリル」
7月 会場	24日(日) 深川スポーツセンター	夏のランニング 暑さの中こそ自然走	気温とランニング方法 自然トレーニング法	ヒルトレーニング フアルトレイク
8月 会場	7日(日) *未定	ランナーの身体づくり	ランの筋生理学、ランの栄養学	ラン障害予防法 ランの筋肉トレーニング
10月 会場	30日(日) *未定	ランのスタミナづくり 秋こそ走り込み期	スタミナとは生理学的意味 スタミナの心理学	マラニック LSD
11月 会場	20日(日) *未定	大会を目指すには 脳トレーニング	プランの作成と整理 練習日誌はコーチなり	ミニ大会をつくってみよう ランニング文化
12月 会場	18日(日) *未定	冬のランニング 大会と休養法と快復法	休養トレーニング 鍛錬と休養	気のランニングとは、その実践
1月 会場	22日(日) *未定	生涯ランニング	年代別、年間別の走り方	新春ミニ駅伝
2月 会場	19日(日) *未定	ランニングと健康生活	病気を超えるか、ランニング	伴走ランニング
3月 会場	26日(日) *未定	私のランニングを語る	この1年間を、あるいは ランニング歴を語り、まとめる	対話ランニング

\*会場は江東区のスポーツセンターの予定です(決定次第掲載いたします)

\*講師、講座の追加があった場合は決定次第掲載いたします(網掛けの月度は複数講座です)

\*5月は東京新緑マラニック、9月は妙高高原合宿を開催いたします(講座はお休みです)