

ランニング大学 2月講座 参加案内

● 期 日 2024年2月12日(月・祝)

● テーマ 「**ブラインドランナーの世界**」

*ランニングとウォーキングに対応します

● 総 論 山西哲郎先生

● 講 演 「ブラインドランナーライフ」

講師 中澤藪太郎氏



● 会 場 亀戸スポーツセンター 1階会議室
[亀戸スポーツセンター \(koto-hsc.or.jp\)](http://koto-hsc.or.jp)

アクセス

・東武亀戸線 「亀戸水神」 徒歩 3分

*北千住から 20分、上野から 25分

・JR 総武線 「亀戸駅」 徒歩 15分

・都営バス 亀26 錦25 錦27 「亀戸7丁目」 徒歩6分

● 受講料 2,000円 当日受付でお支払いください

● 定員 15名(定員に達し次第締切ります)

受付 9:30~

開講 10:00 プログラム終了 15:00

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

10:15~10:30 山西哲郎先生 総論

10:30~11:45 中澤藪太郎氏 講演

「ブラインドランナーライフ」

11:45~12:15 着替え

<第2部 実技> 12:15-14:45 「**伴走講習と近隣マラニック**」

Part 1 12:15~12:45 講習「伴走の基本動作」 山崎倫明氏 指導

Part 2 12:45~14:45 伴走伴歩を経験する

ミニマラニック ブラインドランナーと一緒にマラニックを楽しみます

大島小松川公園 旧中川 亀戸梅屋敷 カメイドクロック など

*ウォーキンググループは伴歩体験

昼食は道すがらお好みのグルメを召し上がり下さい

15:00 プログラム 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）

*男女別更衣室は用意してあり実技中は施錠します。また教室も施錠しますので荷物等は更衣室、教室に置いていただくことができます。貴重品はご自身での管理をお願いいたします。

〈持参物〉 ラン、ウォークができる服装 帽子 健康保険証 筆記用具

バンバンクラブの皆様は伴走ロープ ビブスをご持参下さい

・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

〈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。

申込み・お問合せ

ランニングの世界・友の会 八塚英嗣

メール spkw7bm9@yahoo.co.jp

電話 080-5484-9819

下記内容をメールに添えて申込み下さい

- ・お名前 ・メールアドレス ・ご住所 ・携帯電話番号 ・緊急連絡先電話番号
- ・生年月日（傷害保険で使用します）
- ・希望コース（ランニングまたはウォーキング）
- * 締切り 2024年2月7日(水)

・開催約1週間前にプログラム詳細をお送りします

ゲストプロフィール

中澤藪太郎

本名 中澤 至。マッサージ師鍼灸師。走歴45年、代々木公園伴走伴歩クラブ（バンバンクラブ）メンバー。フルマラソンベストタイムは3時間13分。ドラム、フルートなどを奏でる走る音楽芸人。

山崎倫明

20歳代前半から市民ランナーとして幾多のフル・ウルトラを完走。40歳代後半に市民ランナーを卒業し、視覚障害者ランナーの伴走者として走り続けている。2019年4月からバンバンクラブ代表。

