

## ランニング大学 12月講座 参加案内

- 期 日 12月18日(日)
  - テーマ 「ランナーの身体について考察する」
  - 講 義 山地啓司先生 「ランニング・ウォーキングは心と脳を鍛える」
  - 実 技 山西哲郎先生 山地先生 故障予防のための「筋トレとストレッチ」
  - 会 場 有明スポーツセンター(体育館A棟 6階会議室)  
当日会場が不明の場合にご連絡ください
  - \*アクセス ゆりかもめ 「お台場海浜公園」から徒歩10分  
東京臨海高速鉄道りんかい線 「国際展示場駅」から 徒歩15分  
[https://www.koto-hsc.or.jp/sports\\_center4](https://www.koto-hsc.or.jp/sports_center4)
  - 受講料 2,500円  
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 13:30
- <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 山地啓司先生 講義  
「ランニング・ウォーキングは心と脳を鍛える」
- 11:30~12:00 休憩 軽食  
12:00~12:30 着替え、移動(荷物はロッカーで保管)
- <第2部 実技> 12:30-13:30 故障予防のための筋トレとストレッチ  
13:30 終了
- \*雨天の場合は実技は室内で実施します
- \*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 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>
- ・有明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

スポーツ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。

### <第3部 ささやかな懇親会>

忘年会を兼ねて感染対策をとった会場で小規模に開催いたします\*任意参加です

時間 15:00~17:00

会場 決定次第ご連絡いたします \*有明から移動し銀座周辺を予定しています

会費 3,000円

\*詳細は受講申込みの方にご案内させていただきます

\*感染予防のため懇親会のみ参加は受けません

\*定員は設けませんが感染状況によって期日前に締切の場合もございます  
ご了承ください

### 申込み

「ランニング大学12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)

参加は ・講座のみ ・講座と懇親会

ご記入いただき

ランニングの世界・友の会 八塚英嗣

メール [spkw7bm9@yahoo.co.jp](mailto:spkw7bm9@yahoo.co.jp) まで

**\*締切り 12月10日** お早めにお申し込み下さい

お問合せ

☎ 080-5484-9819

