

ランニング大学 3月講座 参加案内

● 期 日 2023年3月26日(日)

● テーマ 「私のランニングを語る」

*ランニングとウォーキングに対応します

● 講 義 1, 山西哲郎先生 「走友、歩友から学ぶ」

座談会：この1年間、もしくはこれまでの人生でどのように走ってきた、語り合い共有する

2, 佐々木 誠先生 「ランニング悩み相談室」

快体健歩療術院の佐々木先生がランニングの悩みに直接お答えします

● 実 技 ①佐々木先生のウォーミングアップとクールダウン

②ペアマラニック(対話ランニング・対話ウォーキング)

：心肺機能強化のための新トレーニング

● 会 場 東京海洋大学越中島キャンパス 1号館 112教室
東京都江東区越中島 2-1-6

・JR京葉線 各駅停車 越中島駅下車、徒歩2分

・地下鉄 東西線・大江戸線

門前仲町下車、徒歩10分

*清澄通り沿いの「正門」からお入りください。

詳しくはこちら↓

<https://www.kaiyodai.ac.jp/overview/announcement/access/ecchujima.html>

建物配置図 ③の建物です

<https://www.kaiyodai.ac.jp/overview/announcement/map/ecchujima.html>

● 受講料 2,000円

● 当日のスケジュール

受付 9:30~

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

10:15-11:15 山西哲郎先生「ランニングとウォーキング座談会」
受講生ランニングとウォーキングを語る・作る

11:15~12:00 佐々木誠先生「ランニング悩み相談室」

12:00~12:30 休憩 軽食 着替え

<第2部 実技> 12:30~13:00 佐々木先生のウォーミングアップ

12:30-13:45 ペアマラニック

13:45-14:15 クールダウン

特別企画

実技のウォーミングアップ、クールダウンは動画を撮影し受講者に配信します

14:30 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。

*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

・持参物 ランニングができる服装 帽子 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>

・東京海洋大学の開校状況によって開催を判断します

大学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

<メール>

「ランニング大学3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）

ご記入いただき

ランニングの世界・友の会 八塚英嗣

spkw7bm9@yahoo.co.jp

まで

（締切り 3月20日）お問合せ ☎ 080-5484-9819

<e-moshicomはこちらから>

<https://moshicom.com/81769/>

