

## ランニング大学 4月講座 プログラム

● 期 日 2023年4月23日(日)

● テーマ 「さあ、走りだそう、歩きだそう」

\*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 義 小林 均先生

「ランニングに活かせるウォーキングトレーニング」入門編

初心者のための基礎知識

● 実 技 ①ランニングの基本メソッド 小林先生

②ウォーキングレッスン

・ご希望のコースにご参加下さい

● 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://www2.kaiyodai.ac.jp/~jibiki/ouriki/access.html>

建物配置図 ②の建物です

● 受講料 2,000円

● 参加賞 雑誌 ランニングの世界アーカイブ(既発刊の書籍をご提供します)

● 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 山西哲郎先生総論「さあ、走りだそう、歩きだそう」

11:15~12:00 小林 均先生

「ランニングに活かせるウォーキングトレーニング」入門編

12:00~13:00 休憩 軽食 着替え

<第2部 実技>

13:00~14:30

・ランニングコース 「ランニングの基本メソッド」 小林先生

・ウォーキングコース 「ウォーキングレッスン」

14:30~15:00 移動 着替え プログラム 終了

## 講師紹介

<山西哲郎先生> 1943 年生まれ、鳥取県出身。東京教育大学大学院体育学研究科修士課程修了。日本オリエンテーリング協会名誉会長、ランニング学会元会長、走る哲学者。市民ランナーの指導者として、自然とともに走る喜びを全国に広める活動を展開している。

<小林 均先生> 1956 年生まれ、埼玉県出身。立正大学・中央大学 非常勤講師。NPO 法人ベアリスランニングクラブ事務局長。ブライトン大学に留学しスポーツ社会学を専攻。

\*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いたします

・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

<メール>

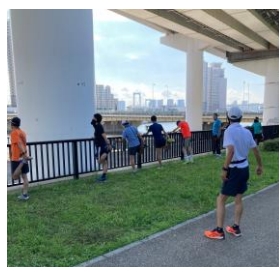
「ランニング大学4月講座受講申込み」と明記のうえ

・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](mailto:spkw7bm9@yahoo.co.jp) まで

（締切り4月20日）お問合せ ☎ 080-5484-9819



<WEB 申込み>

<https://moshicom.com/83053/>