

ランニング大学 10月講座 参加案内

● 期 日 2023年10月21日(土)

● テーマ 「高齢者のランニング」

*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 近藤美明先生

「私のランニング生活そっとお話しします」

70歳を迎えても元気に走り歩くために

● 実 技 ①ランニングの基本トレーニング 近藤先生
②ウォーキングレッスン 池田特任講師

・ご希望のコースにご参加下さい

会 場 深川スポーツセンター 2階研修室

*アクセス 東京メトロ東西線/都営地下鉄大江戸線

「門前仲町駅4番出口」から徒歩5分

JR京葉線「越中島駅1番出口」から徒歩2分

https://www.koto-hsc.or.jp/sports_center2/



*更衣室 ロッカー シャワールーム完備

● 受講料 2,000円 当日受付でお支払いください

● 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

10:15~10:30 山西哲郎先生総論

10:30~12:00 近藤美明先生

「私のランニング生活そっとお話しします」

12:00~13:00 休憩 軽食 着替え

<第2部 実技> 隅田川テラスで実施します

13:00~14:30

・ランニングコース 「ランニングの基本トレーニング」 近藤先生

・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

<近藤美明先生> 1953 年生まれ、群馬県出身。群馬県前橋市陸上競技協会副会長。亜細亜大学在学中は箱根駅伝に 3 度出場。59 歳の時にサロマ湖 100 km に出場したことを機にランニング熱が再燃し、60 歳から再びフルマラソンを走るようになった。再開後の自己ベストは 3 時間 25 分 18 秒 (2017 年古河・64 歳時)

*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 ランニング・ウォーキングができる服装 帽子 健康保険証 筆記用具

<感染状況による開催について>

- ・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
- ・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。

お問合せ

<メール>

ランニングの世界・友の会 八塚英嗣

spkw7bm9@yahoo.co.jp

☎ 080-5484-9819

申込み締切り 10月14日(土)

