

## ランニング大学 12月講座 参加案内

● 期 日 2023年12月17日(日)

● テーマ **「陸上競技者の生活」**

\*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 比嘉正樹先生

**「大学、実業団生競技者の生活と現在をお話しします」**

箱根駅伝と実業団を経て現在までの多彩な人生

● 実 技 ①陸上競技の基本メソッド 比嘉先生

②ウォーキングレッスン 山西先生 鎮目助手

・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

\*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 比嘉正樹先生

「私のランニング人生」

12:00~13:00 休憩 軽食 着替え

<第2部 実技> 海洋大学キャンパスで実施します

13:00~14:30

・ランニングコース 「陸上競技の基本メソッド」 比嘉先生

・ウォーキングコース 「ウォーキングレッスン」 山西哲郎先生

14:30~15:00 移動 着替え プログラム 終了

## 講師紹介

<比嘉正樹先生> 1969年、沖縄県生まれ。1992年、山梨学院大学のランナーとして箱根大学駅伝優勝。その後、実業団の資生堂ランニング・クラブに在籍してマラソンに挑戦する。1995年に行われたアトランタ・オリンピック日本代表選考会、北海道マラソンにて日本人トップの3位に入る。地元の沖縄県宜野湾市議会議員を一期務め、スポーツ行政の課題を感じる。スポーツ政策研究のため、早稲田大学大学院スポーツ科学研究科で学ぶ。

著書 小説「沈黙の走者」文芸社

\*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。

お問い合わせ

<メール>

ランニングの世界・友の会 八塚英嗣

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

☎ 080-5484-9819

定員 20名

申込み締切り 12月9日（土）

e-moshicom はこちらからどうぞ

<https://moshicom.com/93961/>

