

2023年度 ランニング大学スケジュール

「走り」と「歩き」を楽しもう

月度	期日と会場	テーマ 総論	講義 講師	実技ランニング	実技ウォーク
4月	23日(日) 東京海洋大学 越中島校舎	さあ、走りだそう、歩きだそう	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：初心者ための基礎知識 小林 均	ランニングの基本メソッド実践編	ウォーキングレッスン
5月	21日(日)	都内庭園巡り マラニック			ウォークニック
6月	25日(日) 東京海洋大学	山西哲郎先生 講演 終了後 懇親会	テーマ もう一度走り出すために	心臓手術からの再生ランニング 楽しく、賢く走り続けた、心身のハーモニーの人生の道	
7月 申込み 締切り	30日(日)	ぐんま赤城山マラニック	赤城山と温泉を巡ります		ウォークニック
8月 休講	20日(日) 東京海洋大学	運動のための栄養学	気持ちよく走る。楽しく歩くために体と心を整える、 西村かおる	室内で実技を実施します	
9月	16日(土) ～18(月)	妙高高原合宿	妙高高原の魅力	ファルトレイク・トレラン	ウォーキングコース設定
10月	21日(土) 深川スポーツセンター	高齢者のランニング	元気に走り続けるためのノウハウ解説(故障対策・食事・トレーニング) 近藤美明	実践トレーニング	ウォーキングレッスン
11月	19日(日) 亀戸スポーツセンター	都内秋探しマラニック	亀戸スポーツセンターを拠点に都内の紅葉の公園を巡ります。	スカイツリーコースもあります	ウォーキングコースもあります *小学生以下参加料無料です
12月	17日(日) 東京海洋大学	陸上選手の生活	箱根駅伝、実業団選手の生活とその後の生活を語る 比嘉正樹	市民ランナーが取り組めるランニングメソッド	ウォーキングレッスン
1月	21日(日)	ご当地マラニック			ウォークニック
2月	12日(月・祝) 東京海洋大学	ブラインドランナーから学ぶ	ブラインドランナーとランニング バンバンクラブメンバー	伴走体験	伴歩体験
3月	10日(日)	ご当地マラニック			ウォークニック
調整中		オリエンテーリングの世界	オリエンテーリングの魅力を語る 寺垣内 航	オリエンテーリング体験	ウォーキングレッスン