

びわこ成蹊スポーツ大学 スポーツ開発・支援センター公開講座

# 第3回 ホノルルマラソンを目指そう!! 2010 ランニング教室

目的：近頃、健康のためのウォーキング、ジョギング、ランニングが注目されています。本公開講座では、初心者を対象に正しいランニングについての知識と、体力レベルに合ったトレーニングを行うことにより、ホノルルマラソン(2010.12.)を目指します。42.195km初挑戦の方に練習方法、コンディショニング、栄養学などのサポートを行い完走を目指します。また、生活に運動習慣を定着させるようサポートします。

対象者：初心者ランナー

定員：30名

参加費：20,000円(保険料・雑費含む)

場所：本学講義室、体育館、グラウンド、本学周辺

説明会：6月5日(土) 10:00～ 滋賀県立スポーツ会館(大津市御陵町4-1 TEL 077-522-0301)

申込期間：6月1日(火)～6月15日(火)定員になり次第終了

申し込み多数の場合、初心者、本講座初めての方を優先とさせていただきます。

申込方法：FAX( 077-596-8447 )またはe-mail ( sen@bss.ac.jp ) で

講座内容：

回数	月日	時間	内容	担当者	講座内容
1	6月26日(土)	9:30～12:30	体力測定 ジョギング	藤松 典子	体力測定 実技
2	7月3日(土)	9:30～12:30	提供講義 ランニングシューズの基本 ジョギング	(株)ミズノ 藤松 典子	講義 実技
3	7月17日(土)	9:30～12:30	マラソンの生理学 筋力トレーニング	若吉 浩二 岩井 雄史	講義 実技
4	7月31日(土)	9:30～12:30	マラソン完走のための練習方法と実際	渋谷 俊浩	講義・実技
5	8月7日(土)	9:30～12:30	マラソンのための栄養学 筋力トレーニング	中村 亜紀 岩井 雄史	講義 実技
6	8月28日(土)	9:30～12:30	マラソン時の健康リスクマネジメント 筋力トレーニング	高橋 正行 岩井 雄史	講義 実技
7	9月4日(土)	9:30～12:30	マラソンのためのピラティス ジョギング	藤松 典子	実技
8	10月2日(土)	9:30～12:30	マラソンのコンディショニング ジョギング	佃 文子 藤松 典子	演習 実技
9	10月9日(土)	9:30～12:30	レースペースで走る	渋谷 俊浩	実技
10	10月30日(土)	9:30～12:30	長い距離を走る	渋谷 俊浩	実技
11	11月20日(土)	9:30～12:30	長い時間ゆっくり走る	藤松 典子	実技
12	11月27日(土)	9:30～12:30	レース前の栄養 体力測定と諸連絡	中村 亜紀 藤松 典子	講義 体力測定

\*都合により、期間中に日程・内容が変更することがあります。

問合せ先

びわこ成蹊スポーツ大学 スポーツ開発・支援センター

電話077-596-8446

## ホノルルマラソンを目指そう!! ランニング教室 参加申し込み用紙

フリガナ		年齢	性別
氏名			男 ・ 女
住所	〒		
TEL	FAX	e-mail	