

ダイナミック&アカデミックにマラソンの魅力を実感しよう。

# めざせ完走!42.195km

～ 専門家によるマラソン初心者のための教室 ～

この講座は、フルマラソンを完走することを目標にしているランナーが対象です。完走するには“継続して走るモチベーション”を保つこと、マラソンに関する知識、適切なトレーニング知識と実践が必要不可欠です。この様々な要素が42.195kmを完走させる力となるでしょう。ランニングに関する専門知識を学び、フルマラソンを完走しましょう。

- 日 時 ※天候、施設利用状況などの諸事情により変更になる場合があります
- 全8回 隔週土曜日開催 9:00-12:00(3時間) ※第1回のみ選択または両日参加可。
- |     |               |   |
|-----|---------------|---|
| 第1回 | 2016年2月20日(土) | <b>主な実施予定</b><br>※天候、施設の利用状況によって変わります<br>・ 体力、走力テスト<br>・ 筋力トレーニングの基礎<br>・ Long Slow Distance 走<br>・ インターバルランニング<br>・ ランニングに関する座学 ほか |
| 第1回 | 2016年3月5日(土)  |   |
| 第2回 | 2016年3月12日(土) |   |
| 第3回 | 2016年3月19日(土) |   |
| 第4回 | 2016年4月2日(土)  |   |
| 第5回 | 2016年4月16日(土) |   |
| 第6回 | 2016年4月23日(土) |   |
| 第7回 | 2016年5月7日(土)  |   |
| 第8回 | 2016年5月14日(土) |   |

- 対 象：医療機関から運動を制限されていない方であり、かつフルマラソン完走が目標の方
- 講 師：様々《豪華》な講師が担当します
- 豊岡 示朗** (大阪体育大学 教授 ランニング学会会長)
- 和田(旧姓吉田) 光代** (元ダイハツ陸上部：パリマラソン優勝(1993)：2時間29分16秒)
- 森本 剛史** (体育学修士 ベストタイム：2時間36分57秒(2007 別府大分マラソン)
- 岩井 雄史** (医療法人貴島会：CSCS)
- 堀田 裕希** (CSCS)

“CSCS”とは、全米ストレングス&コンディショニング協会が認定した、研究成果に裏付けられた知識をもとに、競技力向上のために適切なトレーニング指導ができることを証明した資格です。

- アドバイザー：大久保 衛 (医療法人貴島会：整形外科医(日体協公認スポーツドクター))
- 定 員：24名(先着順)
- 会 場：鴻ノ池陸上競技場
- 参加費：全8回 30,000円(傷害保険、税込み)第1回の講座参加時に現金にてお支払い願います。納入された参加費は払戻しができません。

●申込方法：裏面の申込用紙にて以下の方法にてお申込下さい。

- ①fax(0742-26-0265)
- ②鴻ノ池陸上競技場受付に直接持参

●問い合わせ：(電 話)090-8573-8000(土日を除く 9:00-17:00)

(メール)[sprintwalking@gmail.com](mailto:sprintwalking@gmail.com) 担当：岩井

●主 催：医療法人貴島会 鴻ノ池陸上競技場

●協 力：ピンクイオン株式会社

