

知的に走ろう！

市民ランナーの為のランニング教室

2019
4/14

講師：岩山 海渡
Kaito Iwayama



<ランニング教室内容>

日時：4月14日（日）13:30~16:30（13:00~受付）

定員：40名（先着順・要予約）

費用：3000円（1ドリンク付き）

会場：海浜公園多目的ホール・競技場

走って楽しい！でもなかなか記録が伸びなかったり、この練習方法でいいのか迷ったり、中には痛みや不調で困っている方もいるのではないのでしょうか？今回の講習会では、悩める市民ランナーの皆さんに、効率的な練習方法と今後のヒントとなる知識をお持ち帰り頂きたいと思います。

- ・トレーニングプログラムの立て方
- ・効率的なウォームアップ・クールダウン
- ・効果的な栄養・水分補給
- ・ランニングフォームについて・他
- ・実技（12分間走で体力チェックなど）

※実技がありますので、ランニングできる格好でお越しください（更衣室もあります）。

<申し込み方法>

このチラシの裏の申し込みフォームにご記入頂いてFAX、もしくは三重県鍼灸師会のHPよりお申し込みください。

<講師プロフィール>

- ・天理大学体育学部講師
- ・NPO 法人日本市民スポーツ海外交流協会 理事
- ・ランニング学会 理事

筑波大学にて博士（スポーツ医学）取得、国立スポーツ科学センターを経て現職。

専門は「運動とエネルギー代謝」練習時間帯によるエネルギー代謝の違いや、食事と持久力に関する研究などに取り組んできました。現在でも年間3~4のフルマラソン大会に出場し、フルマラソンベスト記録は2時間20分16秒。



〒514-0012 三重県津市末広町 24-32 Tel: 059-225-3171（海浜公園管理棟）
津駅より車で5分、1.9kmです。

市民ランナーの為のランニング教室

申し込み用紙



お申込み年月日	年	月	日
〒			—

会員	一般
----	----

(ふりがな) 住所		
都府県	市区郡	
(ふりがな) お名前	年齢	性別
	才	男性 女性

電話番号 () — —

E メールアドレス

あなたのランニング経験・練習量などを教えてください。

講師の先生への質問や、講義で知りたい内容があればご記入ください。

- ・少人数限定の講習会です。キャンセルの無い様にご準備ください。
- ・実技もありますので、服装、体調にご注意ください。
- ・開始時刻に遅れないよう、余裕を持っておこしください。
- ・当日は鍼灸師も同席しています。体のメンテナンスや不調なども、気軽にご相談ください。



鍼灸師会 HP



申し込みフォーム

一般社団法人 三重県鍼灸師会

三重県鍼灸師会

検索

TEL: 059-227-3345
FAX: 059-226-3221