

# ステップアップ 本格ランニング

全 5 回



## 第 1 回 10 月 6 日 (木) 「皇居の楽しい走り方」



皇居を走るための準備とマナー、ちょっとマニアックな皇居周辺ランニングガイド

講師：三輪芳和（ランニングコーチ）千代田走友会所属、市民ランニングクラブ Imperial Runners 代表。

1 年に皇居を 365 周以上走る市民ランナー。フルマラソン 2 時間 46 分 2 秒（2015 年つくば）



## 第 2 回 10 月 13 日 (木) 「トレーニング方法と計画の立て方」



より健康に、速く走るためにのトレーニング

講師：松本翔（Team M×K 代表）東京大学 1 年時に箱根駅伝（2005 年）に出場、フルマラソン 2 時間 13 分 38 秒（2013 年延岡）のタイムを持つ現役最速ビジネスマンランナー。



## 第 3 回 10 月 20 日 (木) 「ランニングに役立つヨガ」

身体づくりとしてのアーサナ（ポーズ）の理解とヨガ体験

講師：渡辺寧（ヨガインストラクター）ビジネスコーチングを行う起業家。心と体の調和のため、日々ヨガと瞑想の実践につとめている市民ランナー。



## 第 4 回 10 月 27 日 (木) 「ランニングのための栄養学」

楽しく走り続けるための料理・食べ方、食事法の知識、簡単な調理実習

講師：市川麻美子（公認スポーツ栄養士）帝京大学スポーツ医科学センター所属、管理栄養士。大学生選手を中心としたアスリートを対象に栄養サポートを行っている。



## 第 5 回 11 月 10 日 (木) 「ケガの予防とケア、ランニングのためのテーピング」

安全に走り続けるためのケア・テーピング術、実習、大会に向けた準備・安全対策

講師：芥田晃志（テーピングトレーナー）株式会社アクタ代表取締役社長。粘着性伸縮包（テーピング）の先駆者として、国内外のトップアスリートから市民ランナーまでをサポートしている。

会場：千代田区立スポーツセンター（千代田区内神田 2-1-8）

時間：19 時 00 分～20 時 40 分

対象：20 歳以上の区内在住・在勤・在学者で 5 km を 35 分程度で走れる方

定員：20 名（締め切り後、抽選の上、ハガキでご連絡）

参加費：5,000 円（全 5 回分/材料費を含む）

申込み：9 月 21 日（水）17 時までに、電話またはホームページで下記までお申し込みください。

企画・運営：Imperial Runners

◆ お子さまのご同伴は、ご遠慮いただいております。

◆ 天候・交通機関の運行状況・その他の事情により、講座が中止・変更になる場合がございます。予めご了承ください。

◆ ご本人さま以外のご参加は、お断りいたします。

◆ 9 月 29 日（木）17 時以降はキャンセル料 2,500 円を頂戴します。



掲示承認

平成 28.9.16 まで  
千代田区役所

主催  
問合せ先



千代田区立

九段生涯学習館  
こころを育み明日へつなぐ

〒102-0074 千代田区九段南 1-5-10

電話 03-3234-2841 / ホームページ <http://www.kudan-11.info/>

エルエル