

毎日楽しく駆けぬけよう！

メダリストを育てた監督から学ぶ 走る楽しさと豊かな人生



初心者から経験者までの走り方のレクチャーと、
小出義雄監督とともに多くのメダリストを育てた講師による、
「走ることが与える人生の豊かさ」についてお話しします。

- ① 6/24 ・小出監督との出会いから 40 年間の付き合いを通して学んだこと
・初心者がジョギングを始めるときの注意点
- ② 7/1 ・二人で世界を目指した『かけっこ人生』
・実業団の練習法やランニングスケジュールのたて方
- ③ 7/29 ・マラソンを走るためのきっかけ作りからマラソン完走まで
(身体のメンテナンスや完走までの計画作り)
- ④ 8/19 ・マラソン初心者からサブ3ランナーまでの練習法
・筋肉をつけるための効果的なストレッチや練習
- ⑤ 8/26 ・マラソンとは？かけっことは？人生とは？小出監督とのマラソン人生
・直前練習、前日の食べ物や大会にピークを持っていく方法



全5回 いずれも木曜日 19:00～20:45

対 象：18 歳以上の千代田区在住・在勤・在学の方(高校生を除く)

会 場：九段生涯学習館

定 員：15 名(締切後、抽選の上、書面でご連絡)

参加費：2,500 円(全 5 回分)

申込み：6 月 5 日(土)17 時までに電話、FAX または HP より申込み

【FAX の場合…講座名/氏名(ふりがな)/郵便番号/住所/電話番号/年齢/在勤・在学の方は勤務先・学校名を記載】

企画運営：リディアード

【区民自主企画運営講座とは】

千代田区に在住・在勤・在学する 5 名以上の団体が企画した講座を実施し、区民の自発的な学習意欲を喚起するとともに、サークル活動を推進することを目的として展開する講座



講師：深山文夫

(ユニバーサルエンターテインメントアスリートクラブ監督)

千葉県立佐倉高校時代以小出監督と出会い、その後公立中学校教師を経て実業団のコーチや監督として活躍。オリンピックをはじめとするマラソンの国際大会において小出監督とともに多くのメダリストを輩出。

- ◆ご本人さま以外の参加はお断りさせていただきます。◆お子さまの同伴はご遠慮いただいております。
- ◆天候や交通機関の運行状況および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。あらかじめご了承ください。
- ◆参加時は、マスクの着用など、新型コロナウイルス感染防止対策にご協力ください。
- 当館では、アルコール消毒など用意し、安全に講座を開催できるよう対策しております。
- ◆お伺いした個人情報は、当講座運営のための目的以外には使用しません。◆講座参加者は保険に加入させていただきます。

主催
問合せ



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 FAX 03-3262-7460
HP <https://www.kudan-ll.info/>

