

マラソン初心者からマラソン大会で完走をめざす市民ランナーまで

全4回

大学教授たちがそっと教える

明日から役に立つ

# プチマラソントレーニング学

近年ブームのマラソン。『名古屋ウィメンズマラソン』や『東京マラソン』などは抽選でなかなかエントリーができないほど人気です。この講座では、マラソンの基礎知識からシューズ選び、トレーニング方法、大会完走の秘訣など計4回にわたって講義・実習指導を行います。マラソン初心者からすでに大会に参加している市民ランナーの方まで、よりマラソンを楽しみたい方におすすめです。

脱自己流で、マラソンがもっと楽しくなる♪

START!

第1回 座学

## 知って得するマラソンの基礎知識

マラソンの歴史、フォームの解説、マラソンに適した食事、シューズの重要性など

第2回 座学+実習

## 自分にあつた明確な目標設定

心拍数から最大酸素摂取量を推定して今の自分の走力を知る

第3回 座学+実習

## 科学的根拠に基づいたトレーニング方法

トレーニング方法、フォームの確認、足やお腹が痛くなったときの対処など

第4回 座学+実習

## 大会本番で完走する秘訣

前日までの準備、前日・当日の食事、給水所での対応など

GOAL!



◎講師  
金尾 洋治  
東海学園大学  
スポーツ健康科学部 教授  
陸上競技部(女子中長距離)顧問・コーチ

## 申し込み

- 日程** 右表参照
- 定員** 各グループ10名
- 時間** 18:45~20:15
- 場所** 東海学園大学栄サテライトキャンパス および久屋大通公園
- 受講料** 全4回で5000円 ※1回ずつの申し込みはできません

12 DECEMBER. 2014						
SUN	MON	TUE	WED	THR	FRI	SAT
*	1	2	3	4	5	6
7	8	9	A10	B11	12	13
14	15	16	A17	B18	19	20
21	22	23	24	25	26	27
28	29	30	31	*	*	*

01 JANUARY. 2015						
SUN	MON	TUE	WED	THR	FRI	SAT
*	*	*	*	1	2	3
4	5	6	A7	B8	9	10
11	12	13	14	15	16	17
18	19	20	A21	B22	23	24
25	26	27	28	29	30	31

※4回セットの講座です。「Aグループ(水曜日)」または「Bグループ(木曜日)」のどちらかをお選びください。

東海学園ネットワーク 東海学園大学大学院 / 東海学園大学 / 東海学園高等学校 / 東海高等学校 / 東海中学校

## 東海学園大学エクステンションセンター

◎東海学園大学栄サテライトキャンパス 名古屋市中区栄4-1-1 中日ビル9F

◎お申し込みは、東海学園大学のホームページ(下記アドレス)からのみ受け付けます

<https://www.tokaigakuen-u.ac.jp/kouza>



※定員になり次第締め切ります ●お問い合わせ / TEL:052-251-6369



地下鉄東山線・名城線「栄」駅 12・13番出口徒歩1分。中日ビル南玄関よりエレベータを利用して9階まで。