

22 市民ランナーのためのランニング科学講座 in 石垣島

一般向け講座
出前講座

概要	沖縄県は、ハーフマラソンを含めると30近い数のマラソン大会が開催されており、『マラソンの島』である。しかしながら、多くの市民ランナーは、独学で勉強したり、自己流でトレーニングを行っている。正しい知識を持ってトレーニングを行っていけば、初心者でもフルマラソンの完走も可能です。 本講座は、①ゆっくりマイペースでランニングをしながら、42km走れるようになるトレーニング法、②ランニングに関する科学的、医学的な知識、③ランニングによる健康的なライフスタイルを創造することを目的としている。		
講師名	尾尻 義彦（医学部保健学科 助教）		
開催日時	1月7日(土)、1月8日(日)		
会場	琉球大学石垣サテライトキャンパス		
定員	50名	受講対象者	市民一般
受講料	1,000円（支払期限 12月26日）	申込み期間	11月7日～12月26日
講義内容	実施日	時間	内容
	1月7日(土)	15:30～17:00	座学：楽楽ランニングとマラソンのトレーニング
		17:00～18:30	実技：楽楽ランニングの基礎
1月8日(日)	8:30～10:30	実技：ファン・ランニング	
その他	■共催／大塚製薬 ■備考／実技では、ランニングのできる服装、運動靴および飲み物等をご用意ください。 万一の事故に備えて各自で任意の傷害保険等に加入してください。(必須) 都合により開催日時または会場が変更となる場合があります。		