

参加対象

ランニング
マラソン愛好者



基礎から学ぼう

ランニングの基礎からレースやマラソンに向けての調整方法までを全5回の講座で学んでいただきます。

講座内容

- 第1回** ランニングに必要なストレッチ方法
 - 日時 平成26年11月14日(金) 19:00~20:30
 - 場所 京都市市民スポーツ会館 体育室
- 第2回** ランニングの基本的知識を学ぼう
 - 日時 平成26年11月22日(土) 14:00~16:00
 - 場所 西京極総合運動公園補助競技場
- 第3回** ランナーに必要な栄養の基本と食べ方・飲み方
 - 日時 平成26年12月9日(火) 19:00~20:30
 - 場所 京都市市民スポーツ会館 会議室
- 第4回** マラソン競技で起こるスポーツ障害~こういう症状には要注意!~
 - 日時 平成26年12月16日(火) 19:00~20:30
 - 場所 京都市市民スポーツ会館 会議室
- 第5回** レースに向けて最終調整!! 本番を意識したマラソンを学ぼう
 - 日時 平成27年1月17日(土) 10:00~12:00
 - 場所 西京極総合運動公園陸上競技場兼球技場

- 定員 **50名(抽選)**
- 参加料 **2,000円(全5回分)**
※第1回目の講義受付の際にお支払いいただきます。
- 申込締切日 **平成26年10月30日(木)**
申込終了次第、厳選な抽選のもと抽選結果を郵送いたします。
- 申込方法 **はがき、FAX、ホームページで受付いたします。**
名前・郵便番号・住所・年齢・電話番号・マラソン経験(〇回等)・ランニング頻度(週〇日〇分ジョギング等)・本講座を何で知ったか記載の上、下記の申込み先までお申込みください。

申込み先 公益財団法人京都市体育協会 企画総務課 企画係
〒615-0864 京都市右京区西京極新明町1 Fax:075-315-4521
HP: <http://www.kyoto-sports.or.jp/lecture/h26running.html>

問合せ先 公益財団法人京都市体育協会 Tel:075-315-4581



京都市体育協会 検索

Facebookも更新中!!
<https://www.facebook.com/kyotosports>

主催:公益財団法人京都市体育協会 共催:京都市
後援:京都マラソン実行委員会、京都新聞、KBS京都

注意事項

参加者は万全な健康管理のもと参加してください。全ての参加者に対し、万一講座中に事故が発生しても、主催者は加入保険の範囲または応急処置以外の責任は負いません。



ランニング講座

基礎から学ぼう

ランニングの基礎からレースやマラソンに向けての調整方法までを全5回の講座で学んでいただけます。



実施内容

※天候により当日に内容を変更する場合がございます。

第1回

ランニングに必要な ストレッチ方法

日時 平成26年11月14日(金) 19:00~20:30

場所 京都市市民スポーツ会館 体育室

講師 西岡 大輔 氏 京都医健専門学校専任講師
健康運動指導士
NSCA-CPT



- 内容
- ①ストレッチが必要な理由
 - ②ストレッチの前に
 - ③ストレッチの方法

講師



市橋 有里 氏

ランニングアドバイザー
世界陸上セビリア大会・女子マラソン銀メダリスト
シドニーオリンピック・女子マラソン日本代表



千葉 真子 氏

マラソンランナー・スポーツコメンテーター
アトランタオリンピック日本代表
世界陸上10000m・マラソン 銅メダリスト

第2回

ランニングの 基本的知識を学ぼう

日時 平成26年11月22日(土) 14:00~16:00

場所 西京極総合運動公園補助競技場

講師 市橋 有里 氏 ランニングアドバイザー
世界陸上セビリア大会・女子マラソン銀メダリスト
シドニーオリンピック・女子マラソン日本代表

- 内容
- ①ランニングアドバイス
 - ②ウォーミングアップ
 - ③実践に役立つ技術練習
 - 腰高なフォームを見に付ける ●故障のリスクを回避する
 - ④30分ジョギング ●ランニングフォームチェック

第4回

マラソン競技で起こるスポーツ障害 ~こういう症状には要注意!~

日時 平成26年12月16日(火) 19:00~20:30

場所 京都市市民スポーツ会館 会議室

講師 小松 猛 氏 びわこ成蹊スポーツ大学スポーツ学部競技スポーツ学科准教授
医学博士 / 日本整形外科学会整形外科専門医 / 日本整形外科学会認定スポーツ医 / 日本体育協会
公認スポーツドクター

- 内容
- ①下肢の構造と機能(骨・筋肉・靭帯など)
 - ②よく見られるスポーツ障害と
その対策・治療
 - ③注意しなければいけない症状



第3回

ランナーに必要な 栄養の基本と食べ方・飲み方

日時 平成26年12月9日(火) 19:00~20:30

場所 京都市市民スポーツ会館 会議室

講師 海老 久美子 氏 立命館大学スポーツ健康科学部 教授
公認スポーツ栄養士
管理栄養士



- 内容
- ①ランニングと食事の「エネルギー」について
 - ②ランナーの身体作りと「栄養」の関係
 - ③ランナーのコンディショニングと「食事」
 - ④レース期の「食べ方・飲み方」について

第5回

レースに向けて最終調整!! 本番を意識したマラソンを学ぼう

日時 平成27年1月17日(土) 10:00~12:00

場所 西京極総合運動公園陸上競技場兼球技場

講師 千葉 真子 氏 マラソンランナー・スポーツコメンテーター
アトランタオリンピック日本代表
世界陸上10000m・マラソン 銅メダリスト

- 内容
- ①本番を想定したウォーミングアップ
 - ②走る裏技でレースペース走
 - ③坂道のコツを伝授
 - ④今から間に合う秘策トーク(座学)