

We ♥ Running

参加対象
ランニング
マラソン
愛好者

平成29年度スポーツ講座

ランニング講座 全4回

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4回講座で学んでいただきます。

実施内容

第1回 **ランニングに必要なストレッチ方法**
平成29年
12月1日(金) 19:00~20:30 京都市市民スポーツ会館
体育室

第2回 **マラソン競技で起こるケガの予防・対策**
平成29年
12月12日(火) 19:00~20:30 京都市市民スポーツ会館
会議室

第3回 **ランニングの基本的知識を学ぼう**
平成30年
1月20日(土) 13:00~15:00 西京極総合運動公園
陸上競技場兼球技場

第4回 **本番を想定したマラソンを学ぼう!**
~レースに向けてラストスパート!~
平成30年
2月10日(土) 13:00~15:00 西京極総合運動公園
陸上競技場兼球技場

参加料 2,000円(全4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29年11月16日(木) 必着

※申込終了後、厳正な抽選の上、抽選結果をメール
又は郵送にてお送りいたします。

定員 50名(抽選)

申込方法

① ホームページ申込フォームからのお申込み

<http://www.kyoto-sports.or.jp/courses/5265/>

② 氏名(ふりがな)・郵便番号・住所・年齢・性別・
電話番号・マラソン経験(○回等)・ランニング
頻度(週○日○分ジョギング等)、本講座を何で
知ったかを明記の上、メール又ははがきからの
お申込み

申
込
先

公益財団法人京都市体育協会
「ランニング講座」係
〒615-0864 京都市右京区西京極新明町1
Mail: dash@kyoto-sports.or.jp



注意事項：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。
応募に関する個人情報は、本イベントの運営及び本会が主催するイベント等の情報のご提供のみに使用し、第三者に提供することはありません。

【お問合せ】公益財団法人京都市体育協会 企画総務課 TEL:075-315-4581

【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



第1回

ランニングに必要な ストレッチ方法

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-CSCS、
スポーツ科学修士



場所

京都市市民スポーツ会館
体育室

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

第2回

マラソン競技で起こる ケガの予防・対策

講師

小松 猛氏

びわこ成蹊スポーツ大学
スポーツ学部スポーツ学科
教授 保健センター長、
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



場所

京都市市民スポーツ会館
会議室

内容

- ①ランニング障害とは？
- ②ランニング障害にならないためには？
- ③注意しなければいけない症状

第3回

ランニングの 基本的知識を学ぼう



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



場所

西京極総合運動公園
陸上競技場兼球技場

内容

- ①走る裏ワザを学ぼう！
- ②+αのトレーニング
- ③大会までの過ごし方

第4回

本番を想定した マラソンを学ぼう！



～レースに向けてラストスパート！～

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

場所

西京極総合運動公園
陸上競技場兼球技場

内容

- ①最終刺激走
- ②坂道対策
- ③レースに向けたコンディショニング