

平成 29 年度第 1 回ランニング指導員更新講習会（2 種）開催要項

講習会テーマ	30 km 走の実践からマラソンの楽しみ方を体得する	
更新ポイント	2 ポイント（1～3 部まですべて参加）または 1 ポイント（3 部のみ参加）	
日時	2017 年 12 月 24 日（日） 9 時 ～ 15 時（休憩 60 分）（5 時間）	
会場	佐賀大学本庄キャンパス 佐賀市本庄町 1 番地	
	最寄り駅など JR 佐賀駅・佐賀バスセンターから 4、11、12、63 番バスで「佐賀大学前」下車	
講師	山西 哲郎 先生（特別上級ランニング指導者）	
実施内容	第 1 部 ウォーミングアップ指導（9:00-9:30） 気温やコンディションに応じた準備運動	
	第 2 部 30 km 走指導（9:30-12:30）腕足の運び、目線や顎の位置、疲労後の体の動き等	
	第 3 部 ランニング・クリニック（13:30-15:00） マラソンの楽しみ方	
	第 6 回佐賀大学本庄キャンパスジョギング大会の一環として開催。講師の山西先生に密着して、山西指導法をしっかりと学ぶのがポイント。	
募集人数	認定ランニング指導員または学会員	30 人
受講費	第 1 部～第 3 部（ジョギング大会参加費を含む）	4000 円（当日受付は 5000 円）
	第 3 部のみ	1000 円
主催クラブ	ランニング・ドリーマー佐賀（代表 佐藤三郎）	
問合・申込先	satosab@guitar.ocn.ne.jp	
締め切り	11 月 24 日（金） ※ただし第 3 部のみは 12 月 20 日（水）まで	