



目指せ! 大阪マラソン!

直前講習会



参加者募集中

日時 2013年10月6日(日)

日時 大塚製薬株式会社 大阪支店大会議室

大阪市北区中之島6-2-40 中之島インテスビル13階

講習会ではランナーを対象に、レースの攻略や水分補給のポイントなど、
初心者はもちろん、自分の目指すタイムに適した講習を受けることができます。ぜひ、お気軽にご参加ください!

講習内容

11:00~
11:05~11:50
12:00~13:00
13:10~13:30
13:35~14:00
14:00~15:00
15:00~17:00

挨拶

レース、トレーニングでの効果的なドリンクとは
伊藤静夫 [ランニング学会副会長、日本体育協会スポーツ科学研究室室長]

ランチタイム(各自昼食持参して下さい)
体脂肪率/筋腱柔軟性測定とランニング個別相談(実技指導者2名が対応します)

大阪マラソンの特徴について(コース、気象、雰囲気など)
山中鹿次 [ランニング関西編集長]

12分間走テストからマラソンの記録を予測する。その結果をトレーニングに生かす方法
—大阪マラソン参加者100名のデータから—
豊岡示朗 [ランニング学会会長、大体大教授]

ランニング障害予防のためのスクリーニングとその改善策
魚田尚吾 [大阪体育大学大学院 助手] **実技を含みますのでトレーニングウェアで参加してください。**

実技 堂島川沿いを大阪城付近まで60~80分ランニング
トレーニング前後の体重測定で発汗量を知ろう

大阪マラソン
参加者以外でもOK!

ランニング後マラソンに関するグループ討論

→	■ サブ3から3時間30分のゴールを目指すグループ	友金明香 [大体大講師、ランニング学会認定指導員]
→	■ 3時間35分~4時間30分のゴールを目指すグループ	堀岡智子 [ランニング学会認定指導員]
→	■ 4時間35分~5時間30分のゴールを目指すグループ	中嶋南紀 [ミスノSS(株)、ランニング学会認定指導員]
→	■ 完走を目指すグループ	山内武 [大院大教授、ランニング学会認定上級指導員]

※シャワー設備はありません。

募集人数 80名 ※定員になり次第、募集を締め切らせていただきます。

参加費 **会員** 1,000円 **一般** 1,500円

申込締切 2013年10月3日(水)

申込方法 アミノバリューランニングクラブホームページからお申込みください。

<http://www.avrc.jp/>

会場案内



お申込み・お問い合わせ
アミノバリューランニングクラブ総括事務局 〒140-0001 東京都品川区北品川1-10-4 YBビル6F NIA内
TEL 03-5780-4415 FAX 03-5780-0045 E-mailアドレス avrc@avrc.jp
(9:30~17:30/土日祝日を除く)

主催：ランニング学会 共催：アミノバリューランニングクラブ