

平成 30 年度第 1 回ランニング指導員更新講習会（2種）開催要項（佐賀県）

|         |  |        |
|---------|--|--------|
| 講習会テーマ  | ランニングの基礎知識を身に着け、楽しみ方を体得する  |        |
| 更新ポイント  | 2 ポイント   |        |
| 日時      | 2018 年 5 月 27 日（日） 9 時 ～ 14 時（休憩 60 分）（4 時間）   |        |
| 会場      | 三瀬温泉やまびこの湯・会議室 佐賀市三瀬村藤原 3929-2 TEL:0952-56-2223  |        |
|         | 最寄り駅など<br>JR 佐賀駅・佐賀バスセンターから昭和バス三瀬行き「やまびこの湯」下車  |        |
| 講師      | 桧垣 靖樹 先生（上級ランニング指導者）福岡大学スポーツ科学部教授  |        |
| 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<br>第 2 部 20 km 走指導（9:30-12:00）腕足の運び、目線や顎の位置、疲労後の体の動き等<br>第 3 部 ランニング・クリニック（13:00-14:00）ランニングの楽しみ方ほか |        |
|         | ランニング・ドリーマー佐賀の定例練習会の一環として開催。講師桧垣先生の指導の下で標高 500m の佐賀市三瀬高原を楽しみながらランニングの基礎を学ぶのがポイント。  |        |
| 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     | 更新講習会受講費   | 1000 円 |
|         | 温泉入浴費  | 510 円  |
| 主催クラブ   | ランニング・ドリーマー佐賀（代表 佐藤三郎）   |        |
| 問合せ・申込先 | satosab@guitar.ocn.ne.jp   |        |
| 申込方法    | 以下の項目をメールで送信。タイトルは「佐賀講習申込(氏名)」とすること。<br>①氏名 ②年齢 ③性別 ④アドレス ⑤住所 ⑥電話 ⑦走歴<br>⑧学会員であるか否か ⑨指導員であるか否か、指導員の場合はID番号   |        |
| 締め切り    | 5 月 20 日（日）  |        |