平成 30 年度第３回ランニング指導員更新講習会（２種）開催要項（埼玉県）

講習会テーマ	「ガチユル走」の提唱者・鍋倉先生から、その理論的背景と実際を学ぶ	
更新ポイント	2 ポイント	
日　時	2018 年 7 月 7 日（土）　　9 時 30 分～12 時 （2 時間 30 分）	
会　場	サピオ稲荷山研修室、稲荷山公園 〒350-1324 狭山市稲荷山 1-12-3 西武池袋線　稲荷山公園（徒歩 3 分）	
講　師	鍋倉賢治先生 （ランニング学会副理事長、上級指導者、筑波大学教授）	
実施内容	9:30～10:20　講義（サピオ稲荷山） ガチユル走の理論的背景（ランニングとエネルギー供給） 10:30～12:00　実技（稲荷山公園） ガチユル走の実際　ガチ（高強度運動）、ユル（低強度運動）	
募集人数	認定ランニング指導員	10 人
受講費	1000 円	
主催クラブ	アミノバリューランニングクラブ SAiTAMA （代表　藤牧利昭）	
問合・申込先	run_saitama05@yahoo.co.jp	
申込方法	以下の項目をメールで送信。タイトルは「埼玉講習申込（氏名）」とすること。 ①氏名　②年齢　③性別　④アドレス　⑤住所　⑥電話 ⑦走歴　⑧指導員ID番号	
締め切り	6 月 30 日　（土） ※先着 10 名をもって締め切ります	