

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)	
問合せ・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	