

平成 30 年度第 5 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	
日時	2018 年 12 月 23 日（日） 9 時 ～ 15 時 （6 時間 休憩含む）	
会場	佐賀大学本庄キャンパス 佐賀市本庄町 1 番地 （実技）校内幹線道路 （講義）農学部大講義室	
	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	9:00-9:30 準備体操（実技・準備体操指導） 9:30-13:30 30 km 走（実技：楽しく安全な走り方実技指導） 13:30-15:00 ランニングセミナー（講義：フルマラソン 4 時間切るために～楽しく安全に～）	
	「第 7 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、山西先生の指導法をしっかり学ぶのがポイント。	
募集人数	認定ランニング指導員または学会員	150 人
受講費	認定指導員（30 km 走参加費 4000 円＋受講料 1000 円）	5000 円
	指導員以外の会員（30 km 走参加費のみ）	4000 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 23 日（金）	