

## 平成 30 年度第 2 回認定ランニング指導員養成講習会 実施要項

市民ランナーの指導に携わる方を対象に行う講習会で、医学・科学の知識やランニングの実技指導法を学び、試験に合格すると当学会認定ランニング指導員として登録されます。

**主催** ランニング学会

**対象** 次のいずれかに該当すること。

- 1) 当学会会員
- 2) 当学会公認ランニングクラブ会員で、クラブ代表の推薦を受けた方
- 3) 市民ランナーの指導に携わる方

※学会員でない方も受講できますが、指導員認定を受けるには入会が必要です。

※当学会の資格を持つ指導員が再受講すると、更新ポイントを取得できます。

**日時** 平成 31 年 2 月 10 日（日）および 11 日（月・祝）

**会場** 大阪学院大学 2 号館

大阪府吹田市岸部南 2-36-1

JR 東海道本線「岸辺駅」・阪急京都線「正雀駅」とともに徒歩 5 分

<http://www.osaka-gu.ac.jp>

**講習内容と講師**（講習は各 70 分）

**2 月 10 日(日)**

09:00 受付、オリエンテーション

09:30 「ランニングの楽しさ・楽しみ方」河合美香（龍谷大学）

10:50 「ランニングの科学・バイオメカニクス系」岡本英也（ミズノ株式会社）

（昼食休憩）

13:00 「ランニング指導法・動きづくりを中心に」

中嶋南紀（ミズノスポーツサービス株式会社）

14:20 「ランニング指導法・強度管理を中心に」佐藤光子（ランニング学会副会長）

16:00 「トレーニングの基礎理論」山内武（大阪学院大学）

18:00 意見交換会

**2 月 11 日(月・祝)**

09:20 「ランニングの科学・運動生理学系」豊岡示朗（大阪体育大学）

10:50 「スポーツ医学・内科系」萩原聡（日本陸連医事委員）

（昼食休憩）

13:00 「スポーツ医学・整形外科系」笠次良爾（奈良教育大学）

14:20 全体のまとめ・確認

14:45 認定試験（60 分間）

15:50 閉講式

- ※ランニング指導法は実技講習です。運動できる服装と靴でご参加ください
- ※ランニング指導法（強度管理）では心拍計（POLAR M430）の貸出しを先着 10 名分用意しています。ご希望の方は申込時にお知らせください
- ※指導員が再受講する場合、認定試験を受ける必要はありません

#### 受講費（受講形態により異なります）

##### 初めて受講される方

学会員で新規に資格を取得する場合 10000 円

学会員でなく資格不要の場合 18000 円

※資格取得を希望する場合は事前に学会に入会して下さい

入会済みの場合は学会員として 10000 円で受講できます

入会手続きはこちら

<http://www.e-running.net/0600join.html>

##### 指導員が更新のために再受講する場合

二日間の受講 10000 円（更新ポイント 10 ポイント）

一日のみの受講 6000 円（更新ポイント 5 ポイント）

#### その他の費用（受講費とともにお振り込みください）

意見交換会 4000 円（一日目の講義終了後、食事代を含む）

※ランニングクラブや指導員間で情報を交換する貴重な機会ですので極力ご参加下さい。参加できない場合、事前にお知らせ下さい

昼食（お弁当）1 食 800 円（ご希望の方は事前にお申し込みください）

#### 申込方法

平成 31 年 1 月 31 日（木）までに下記フォームまたは QR コードからお申し込みください

<https://goo.gl/forms/pkAVjLlMegzooYM03>

受講費＋意見交換会＋昼食代の合計金額を下記口座にお振り込みください

三井住友銀行 京都支店（普）8980933 指導者養成委員会



#### 問合せ先

ランニング学会 指導員養成委員会事務局

[c-r-i@e-running.net](mailto:c-r-i@e-running.net)

詳細や最新情報は学会 HP でもご確認ください

<http://www.e-running.net>