

北大阪ランニングクラブ[※]・特別練習会 兼 ランニング学会認定指導員更新講習（2種）

※ランニング学会公認クラブ

2月11日（土）大阪学院大学
特別講師 竹澤健介先生（摂南大学、北京オリンピック10000m代表）

お申し込みはこちらから ↓ 2月10日（金）メ切

<https://forms.gle/AtDo48d2NZACnZGz9>

【特別練習会詳細】

日時 2023年2月11日（土）10:00～12:30頃

場所 大阪学院大学 <https://www.ogu.ac.jp/guide/campus/access.html>

10:00～10:40 竹澤先生講演「ランニングパフォーマンスの向上」

2号館地下教室 参加無料

11:00～ 練習会（実技）

大阪学院大学 Bグラウンド（333mトラック）

参加費 500円（現地支払、見学は無料）

1. 竹澤先生によるランニングエコノミー向上あるいはフォーム改善に役立つドリル
2. 10000mビルドアップ走

Aチーム 6'00"/km から1km毎に15秒ずつペースアップ

Bチーム 7'00"/km から1km毎に15秒ずつペースアップ

【備考】

- 認定指導員更新講習として参加する方は、講演と練習会（実技）の両方にお申込みください（1ポイント取得となります）
- 練習会（実技）に参加する方へ
9:50までに体育館で受付（参加費500円をお支払いください）
ロッカーキーを貸し出しますので、更衣を済ませて講演場所（2号館）に向かってください
更衣室には温水シャワーも完備しています
- 実技に参加しない（見学も含む）方は参加費不要です。直接講演会場へお越しください

【お問い合わせ】

kyotorunlab@gmail.com