

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）

2025年1月12日（日）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 ↓ 1月10日（木）メ切

<https://forms.gle/S8JNtrrl8Gnni5eLA>

【特別練習会詳細】

主催 ランニング学会公認・北大阪ランニングクラブ

協力 一般財団法人東京マラソン財団

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

日時 2025年1月12日（日） 10:00～13:00頃

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」参加無料

11:00～13:00 練習会（実技、Bグラウンド）参加費500円（現地支払）

1. ランニングエコノミー向上、フォーム改善に役立つドリル

2. 10000mビルドアップ走 A 6分/kmから1km毎に15秒ずつペースアップ

B 7分/kmから1km毎に15秒ずつペースアップ

- 指導員更新ポイントの必要な方は講演と練習会の両方にお申込みください（1ポイント）
- 練習会（実技）に参加する方は、9:50までに体育館で受付をし、更衣を済ませて講演場所（2号館）に向かってください
- 実技に参加しない方は直接講演会場へお越しください

講師 竹澤健介先生（摂南大学陸上競技部ヘッドコーチ、ランニング学会理事）

■経歴

2011年 早稲田大学スポーツ科学学術院 修了

2009年 エスビー食品株式会社

2013年 住友電気工業株式会社

2019年 大阪経済大学

2022年 摂南大学 学生部 スポーツ振興センター講師

■競技歴

2007年 5000m 13分19秒00（当時日本学生記録）

10000m 27分45秒59（当時日本学生記録）

2007年 大阪世界選手権 10000m 日本代表

2008年 北京オリンピック 5000m、10000m 日本代表

2010年 日本選手権 10000m 優勝

【問合せ】 kyotorunlab@gmail.com