

平成 29 年 1 月 27 日



「100m から始める健康マラソン」講座の開催について

1. 概要

走ることは健康を維持する上でとても有効な活動です。しかし、「マラソンなんてとても無理」と思っている人は多いでしょう。スロージョギングの正しい方法を身につければどなたでも無理なく走ることができます。また、継続していくには膝痛や腰痛を起こさないことが大切です。故障しないための方法も学びます。

2. 主催 徳島大学地域創生センター・にしあわ学舎, 徳島大学大学開放実践センター
3. 共催 美馬市・三好市・つるぎ町・東みよし町
4. 日時 ①平成 29 年 2 月 3 日(金) 18:30~(講義と実習各約 1 時間)
②平成 29 年 2 月 10 日(金) 18:30~(講義と実習各約 1 時間)
※講座は前編, 後編の 2 回の内容のため, 2 回目(2 月 10 日(金))だけの参加は不可。
5. 場所 うだつアリーナ(美馬市脇町新町 196 番地)
6. 定員 30 名(事前申込必要) / 締切日: 平成 29 年 1 月 31 日(火)
7. 内容
- ①講義「健康マラソンの基礎知識」
実習「スロージョギングの方法」
- ②講義「マラソン障害と予防, 対処法」
実習「筋力トレーニング, ストレッチ」「スロージョギング」
講師: 徳島大学大学院総合科学研究部(大学開放実践センター)
教授 田中 俊夫
- 各回準備物: 屋内用のシューズ(できればランニングシューズ, 外履きのもの
は洗ってお持ちください)

※申し込み方法・内容等は別紙のとおり

お問い合わせ先
地域創生センター
責任者 センター長 吉田 敦也
担当者 にしあわ学舎(地域コーディネーター)
大西 道夫
電話番号 0883-78-2127
メールアドレス nishiawa@tokushima-u.ac.jp

100mから 始める 健康マラソン

走ることは健康を維持する上でとても有効な活動です。
しかし、「マラソンなんてとても無理」と思っている人は多いでしょう。
スロージョギングの正しい方法を身につければどなたでも無理なく
走ることができます。また、継続していくには膝痛や腰痛を起こさない
ことが大切です。故障しないための方法も学びます。

日時 平成29年 **2月3日(金)・10日(金)** 参加費無料

両日 **18:30** ~ [各回講義と実習 各約1時間]

場所 **うだつアリーナ** [美馬市脇町]

- 1 講 義:「健康マラソンの基礎知識」
実 習:「スロージョギングの方法」
- 2 講 義:「マラソン障害と予防、対処法」
実 習:「筋力トレーニング、ストレッチ」「スロージョギング」
各回準備物: 屋内用のシューズ
(できればランニングシューズ、外履きのものは洗ってお持ちください)



田中 俊夫

<講師略歴>

- 1960年倉敷市生まれ
- 岡山大学大学院教育学研究科修了
- 徳島大学大学院総合科学研究部
[大学開放実践センター]教授(現職)
- 「阿波踊り体操」制作



100mから 始める 健康マラソン

参加申込書

マラソン講座は前編、後編の2回の内容。
2回目(2月10日[金])だけの参加は不可。

【問い合わせ・申し込み】

徳島大学地域創生センター・にしあわ学舎
(担当:大西)
〒779-4801 徳島県三好市井川町辻73
(三好市井川総合支所3階)

TEL・FAX:

0883-78-2127

Email:

nishiawa@tokushima-u.ac.jp

ファクシミリでお申し込みの場合は必要事項をご記入の上、
上記申込先宛にファクシミリを送信ください。

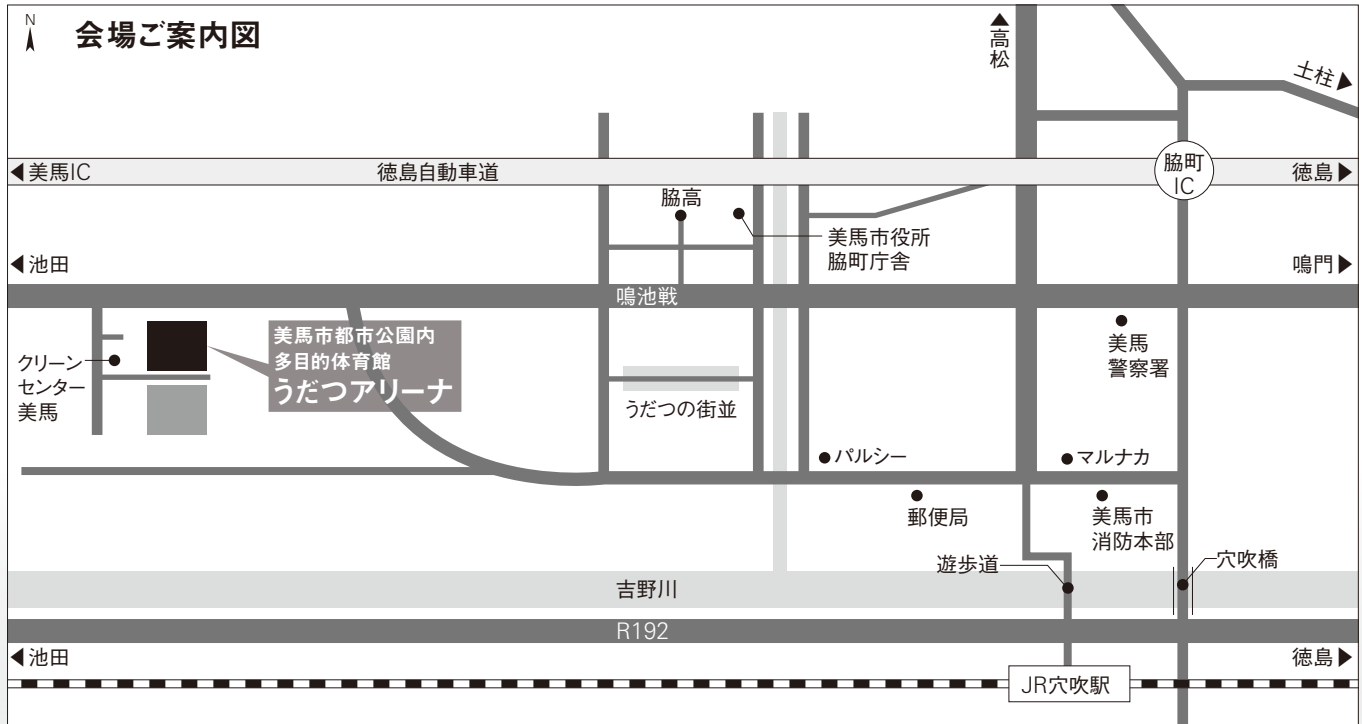
●氏名

●所属 *書ける範囲で結構です

●電話番号

●メールアドレス

定員……〈30名〉 / しめ切り……〈平成29年1月31日[火]〉



主催 / 徳島大学地域創生センター・にしあわ学舎、徳島大学大学開放実践センター
共催 / 美馬市・三好市・つるぎ町・東みよし町

