

ホノルルマラソンを完走しよう！

■講座内容

本講座では、健康科学、マラソンの科学としてのニコニコペースのトレーニング法を学び、マラソンを完走できる科学的知識と体力を獲得し、健康増進を図ります。

トレーニングは、初心者と経験者とのグループに分けて行ないます。初心者にはトレーニングのモデルプランを紹介し、ご自分にあったトレーニング・プランを立てられるよう指導します。

Aコース (ビギナーズコース)

運動療法を必要とされる生活習慣病の方またはその疑いのある方・初めて受講する方・過去に受講したことがある方でさらに知識の向上をめざし、座学を全回受講する方

Bコース (経験者コース)

過去に本講座を受講したことがある方

Cコース (アドバイザーコース)

本講座を3回以上受講したことがある方で、本講座で学んだことや体験したことをもとに講師と共に受講者トレーニングのサポートをしていただける方
但し、アドバイザー講習会を受講し、かつ2/3以上の参加が可能な方に限る

期間・曜日	5/27～2018年3/10 土曜日 12回
開講時間	【座学】13:00～14:00 【トレーニング】14:20～15:50
対象 定員	トレーニング可能な一般・学生 ※受講前に別途ご案内する健康度チェック表にてご自身の健康状態を申告していただきます。 Aコース (ビギナーズコース) 60人程度 Bコース (経験者コース) 40人程度 Cコース (アドバイザーコース) 若干人
会場	福岡大学
受講料	Aコース:18,000円 Bコース:13,000円 Cコース:5,500円
受付・申込方法	先着順・5ページの申込方法参照

■講師

田中 宏暁 福岡大学スポーツ科学部教授

上原 吉就 福岡大学スポーツ科学部教授

池永 昌弘 福岡大学スポーツ科学部助教

安方 惇 福岡大学スポーツ科学部助教

塩瀬 圭祐 福岡大学スポーツ科学部助教

永山 寛 福岡大学スポーツ科学部非常勤講師

竹藤 宏樹 鍼灸師・健康運動指導士

松永 由水 バルセロナオリンピックマラソン出場・富国生命相互会社

佐藤 紀子 福岡安全センター(株)・健康運動指導士・ファーストドリームAC

2016福岡マラソン女子の部優勝

柳川 春己 アトランタパラリンピックマラソン金メダリスト・鍼灸師

静間 佳代子 管理栄養士・健康運動指導士

《テキスト》 ※各自でご用意ください。

▶『ランニングの前に読む本』(田中宏暁 講談社 ¥980(税別))

▶資料配布

《参考書》 ※必要に応じて各自でご用意ください。

▶『賢く走るフルマラソン』(田中宏暁 ランナーズ社 ¥1,620)

▶『スロージョギング健康法』(田中宏暁 朝日新聞出版 ¥1,080)

回	月	日	コース	トレーニング内容	コース	座学内容	座学講師
1	5	27	A B	ランニングフォーム 乳酸測定	A・B・C	オリエンテーション 私の体験：初心者でマラソンを完走するまで	田中 宏暁 ゲスト
2	6	3	A B	トレーニング (RPEの活用) 乳酸測定	A	ランナーの健康管理	上原 吉就
3	6	10	A・B・C	トレーニング	A	身体コンディショニング	竹藤 宏樹
4	7	1	A・B・C	トレーニング (ペース走・筋力トレーニング)	A	ランナーの食事栄養学①	静間 佳代子
5	7	15	A・B・C	夏場のトレーニング・ステップ運動	A	体脂肪を落とす	田中 宏暁
6	10	7	A B・C	乳酸測定 トレーニング (ペース走)	A	私の体験： 全盲ランナー、初体験からパラリンピック優勝まで	柳川 春己
7	10	21	A B・C	乳酸測定 インターバルトレーニング	A	ランナーの食事栄養学② (調整法、調整期の食事)	静間 佳代子
8	11	18	A B・C	乳酸測定 トレーニング	A	調整期のトレーニング方法	田中 宏暁
9	12	16	A・B・C	レースの反省【座学なし】13:00～14:30 ※反省会後に懇親会を行います。懇親会は希望者のみ、別途お申し込み、費用が必要になります。			
10	1	20	A・B・C	トレーニング	A	冬場のトレーニング	永山 寛
11	2	24	A・B・C	トレーニング	A・B・C	Q&A	田中 宏暁
12	3	10	A・B・C	総括・トレーニング (マイペースで走る)【座学なし】13:00～14:30 ※トレーニング後に懇親会を行います。懇親会は希望者のみ、別途お申し込み、費用が必要になります。			

【Cコース】アドバイザー講習会(実習)◆5/27より、受講者のサポートをします。

5/6(土)(14:00～16:00) ①救命法(心肺蘇生とAED)の講習 ②トレッドミル等を用いての至適運動強度測定など

※血中乳酸値の測定を行いますので、当日は12時までに昼食を済ませ、それ以降は水のみを摂取するようにしてください。

※オプション企画としてトレイルラン(大分県)・合宿(佐賀県)を予定しています。参加希望者は別途申し込み、費用が必要です。