

とくしまマラソン2023応援講座 「走るんじょ!～中級コース～」

回	期 日	時 間・内 容・講 師	場 所
第1回	令和4年 11月20日 (日)	12:30～12:45 開講式 諸連絡	集会所
		12:45～14:45 サブ4、サブ5達成ポイント、本番までの練習計画（講義） ランナーのための筋カトレーニング ※ヨガマット持参	
		15:00～16:30 ランニングフォーム、ランニング練習	集会所前 公園内周回コース
第2回	令和4年 12月10日 (土)	13:00～14:00 身体のケアについて ※ヨガマット持参 講師：徳島県トレーナー協会 中村 武司 氏	集会所
		14:05～14:25 ランニングシューズの最新情報（講義） 講師：株式会社笹倉スポーツ 田村 氏	集会所
		14:40～16:10 フル完走ポテンシャルチェック（12分間走） ランニング練習	第2陸上競技場
第3回	令和5年 1月8日 (日)	13:00～14:00 マラソンランナーのための栄養学（講義） ※初級と合同 講師：徳島県スポーツ栄養士協会 古田結花 氏	アミノバリュー ホール 視聴覚室
		14:20～15:20 体幹トレーニング&ストレッチ ※ヨガマット持参	集会所
		15:30～17:00 目標ペース別練習	集会所前 公園内周回コース
第4回	令和5年 2月12日 (日)	8:30～12:30 ハーフを走ろう! ※初級と合同	集会所前 公園内周回コース
第5回 ※3	令和5年 2月26日 (日)	8:30～12:30 3時間走! ※初級と合同	集会所前 公園内周回コース
第6回 ※3	令和5年 3月12日 (日)	9:00～10:00 レースの準備と最終調整について（講義） ※初級と合同	アミノバリュー ホール 視聴覚室
		10:20～12:20 レースペース90分間走 ※初級と合同	集会所前 公園内周回コース

講師名の記載がない所は、全て「徳島大学 人と地域共創センター 教授 田中俊夫 氏」が講師です。

★注意事項

- 1) 講義時は必ずマスク着用してください。実技時は、必要に応じて着用してください。
- 2) 雨天時も実施しますが、内容や会場が変更になる場合があります。
- 3) 第5・6回目は、徳島ヴォルティス試合日程により日時が変更になる可能性があります。(決定は1月)
- 4) その他、やむを得ない理由で、講師・内容・会場等が変更になる場合や中止となる場合があります。