

とくしまマラソン2024応援講座 「走るんじょ!～初級コース～」 

回	期 日	時 間・内 容・講 師	場 所
第1回	令和5年 10月21日 (土)	9:00～9:20 開講式 諸連絡	集会所
		9:20～10:10 フルマラソン完走を目指して (講義)	
		10:20～10:50 ランニングシューズの基礎知識 (講義) 講師: 株式会社笹倉スポーツ 田村 幸男 氏	
		11:00～12:30 筋トレ、ランニングフォーム、ランニング (20分)	集会所前 公園内周回コース
第2回	令和5年 11月3日 (金・祝)	9:00～10:30 ランニング障害の予防 (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	集会所
		10:40～11:40 筋トレ、ペース走 (40分)	集会所前 公園内周回コース
第3回	令和5年 11月18日 (土)	9:00～10:00 マラソンランナーのための栄養学 (講義) 講師: 徳島県スポーツ栄養士協会 古田結花 氏	集会所
		10:10～12:00 筋トレ、フォームチェック、ペース走 (60分)	集会所前 公園内周回コース
第4回	令和5年 12月3日 (日)	9:00～10:00 痛みへの対処法、身体のケア (講義・実技) 講師: 徳島県トレーナー協会 中村 武司 氏	集会所
		10:10～12:00 筋トレ、フォームチェック、ペース走 (60分)	集会所前 公園内周回コース
第5回	令和6年 1月7日 (日)	9:00～9:50 本番までの練習計画 (講義)	集会所
		10:00～12:00 筋トレ、ペース走 (90分)	集会所前 公園内周回コース
第6回	令和6年 1月28日 (日)	8:30～12:30 ハーフにチャレンジ!! ※中級と合同	集会所前 公園内周回コース
第7回 ※2	令和6年 2月24日 (土)	8:30～12:30 3時間走 ※中級と合同	集会所前 公園内周回コース
第8回 ※2	令和6年 3月3日 (日)	9:00～9:50 レースの準備と最終調整について (講義) ※中級と合同	集会所
		10:00～12:30 2時間走 ※中級と合同	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

- 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。
  - 第7・8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)
  - 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。
  - 鳴門・大塚スポーツパークの公園内および駐車場は共用利用となっております。
- 大会等で混雑する場合がありますので、時間に余裕をもってお越しください。