

とくしまマラソン2024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5年 11月3日 (金・祝) | 12:30～12:45 開講式 諸連絡 | 集会所 |
| | | 12:45～13:35 サブ4、サブ5達成ポイント、本番までの練習計画（講義） | |
| | | 13:45～14:45 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5年 12月3日 (日) | 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 |
| | | 14:10～14:40 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 幸男 氏 | |
| | | 14:50～16:20 目標ペース別練習 | 集会所前 公園内周回コース |
| 第3回 | 令和6年 1月7日 (日) | 13:00～13:30 爪によるトラブル予防と記録更新（講義） 講師：TEAM CONNECT 尾形 香代 氏 | 集会所 |
| | | 13:40～14:40 体幹トレーニング&ストレッチ ※ヨガマット持参 | |
| | | 14:50～16:20 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4回 | 令和6年 1月28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 *2 | 令和6年 2月24日 (土) | 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 *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） ※初級と合同 | 集会所 |
| | | 10:00～12:00 2時間走 ※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

- 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)
- 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。