

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。

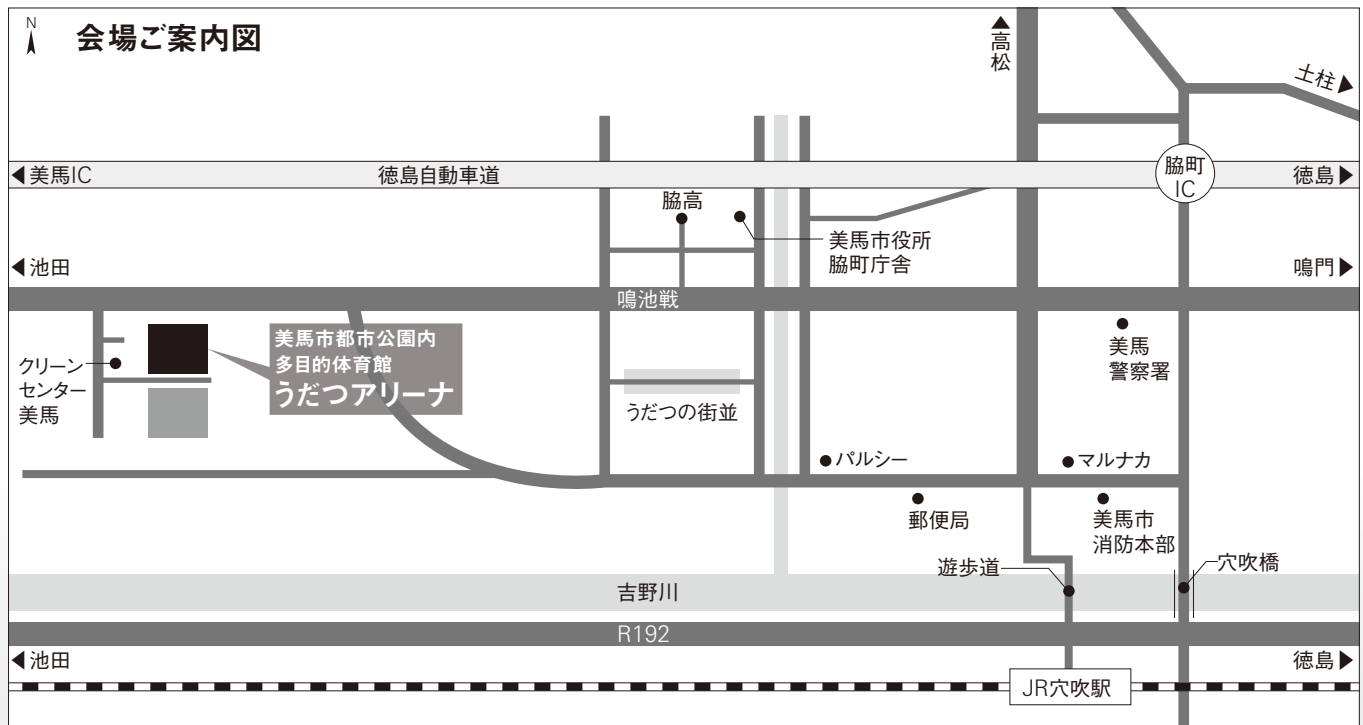
●氏名

●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

