

とくしまマラソン2015応援講座 in 鳴門~とくしまマラソン走るんじょ!S (スーパー) ~ 内容及び日程表

回	期 日	内 容	場 所
第1回	平成26年10月 5日 (日)	12:30~13:00 事務連絡	集 会 所
		13:00~13:30 スポーツと栄養 講師：大塚製薬株式会社 ニュートラシューティカルズ 事業部 営業課 販売促進 (兼) 市場創造担当 管理栄養士 草浦佐知氏	
		13:30~14:30 講義：サブ4、サブ5達成ポイント、本番までの練習計画 講師：徳島大学大学開放実践センター 田中俊夫教授	
		15:00~16:30 実技：筋力トレーニング、フォーム、6分間走、ペースの確認、ペース別ジョギング練習 (15分) 講師：徳島大学大学開放実践センター 田中俊夫教授	
第2回	平成26年11月 2日 (日)	13:30~14:30 実技：ランナーのための筋力トレーニング① 講師：徳島大学大学開放実践センター 田中俊夫教授	アミバ リューホール 2階 視聴覚室
		15:00~16:30 実技：筋力トレーニング、目標ペース別ジョギング練習 (90分走) 講師：徳島大学大学開放実践センター 田中俊夫教授	公園内仮設コース
第3回	平成26年11月23日 (日)	13:00~14:00 講義：マラソンランナーのための栄養学 (初心者講座と合同) 講師：大塚製薬工場陸上競技部管理栄養士 山上文子氏	アミバ リューホール 2階 視聴覚室
		14:30~16:30 実技：目標ペース別ジョギング練習 (90分走ビルドアップ) [ストップウォッチをお持ちの方は持参] 講師：徳島大学大学開放実践センター 田中俊夫教授	公園内仮設コース
第4回	平成26年12月28日 (日)	13:30~14:30 講義：痛みへの対処法、身体のケアについて 講師：徳島県トレーナー協会 理学療法士 中村武司氏	アミバ リューホール 3階 研修室
		15:00~16:30 実技：目標ペース別ジョギング練習 (サーキットトレーニング) 講師：徳島大学大学開放実践センター 田中俊夫教授	公園内仮設コース
第5回	平成27年 1月25日 (日)	9:00~13:00 実技：ハーフマラソン (初心者講座と合同) 講師：徳島大学大学開放実践センター 田中俊夫教授	公園内仮設コース
第6回	平成27年 2月 8日 (日)	13:30~14:30 実技：ランナーのための筋力トレーニング② 講師：徳島大学大学開放実践センター 田中俊夫教授	アミバ リューホール 2階 視聴覚室
		15:00~16:30 実技：目標ペース別ジョギング練習 (コントロールラン) 講師：徳島大学大学開放実践センター 田中俊夫教授	公園内仮設コース
第7回	平成27年 3月 1日 (日)	9:00~13:00 実技：3時間走にチャレンジ!! (ペース走・LSD) (初心者講座と合同) 講師：徳島大学大学開放実践センター 田中俊夫教授	(未定)
第8回	平成27年 3月 8日 (日)	13:30~14:30 講義：レースの準備と目標設定、レースの注意点 講師：徳島大学大学開放実践センター 田中俊夫教授	(未定)
		14:30~17:00 実技：レースペース2時間走 講師：徳島大学大学開放実践センター 田中俊夫教授	(未定)

※講師及び会場等については、変更する場合があります。