

神戸マラソン

レディス ランニングクリニック in 神戸学院大学

主催：神戸学院大学、共催：神戸マラソン実行委員会
 後援：神戸新聞社、ラジオ関西、SUN テレビ 協力：シスメックス株式会社、株式会社アシックス

Program 1 神戸マラソンを完走するために

2013年07月28日(日) AM 10時 ~12時 (受付開始 09時 30分)

持ち物：運動できる服装、シューズ、着替え、タオルなど

※講義開始までに、アストリムでヘモグロビンを測定して下さい！

10:00 ~	講義	マラソン完走タイムの目標設定・シューズと服装・ジョギングの効果・貧血・大会本番までのトレーニングの流れ(トレーニング日誌)など
11:00 ~	実技	① 体調チェック ② ウォーミングアップ 動的ストレッチング ③ ジョギングの基礎 姿勢作り・歩き方・走り方 など ④ ジョギング 1km 7分半・6分半ペースで約 20分走ります(マラソン目標ペースを経験) ⑤ クーリングダウン ⑥ まとめ

Program 2 神戸マラソン直前対策講座

2013年11月3日(日)AM 10時 ~12時(受付開始 09時 30分)

持ち物：運動できる服装、シューズ、着替え、タオルなど

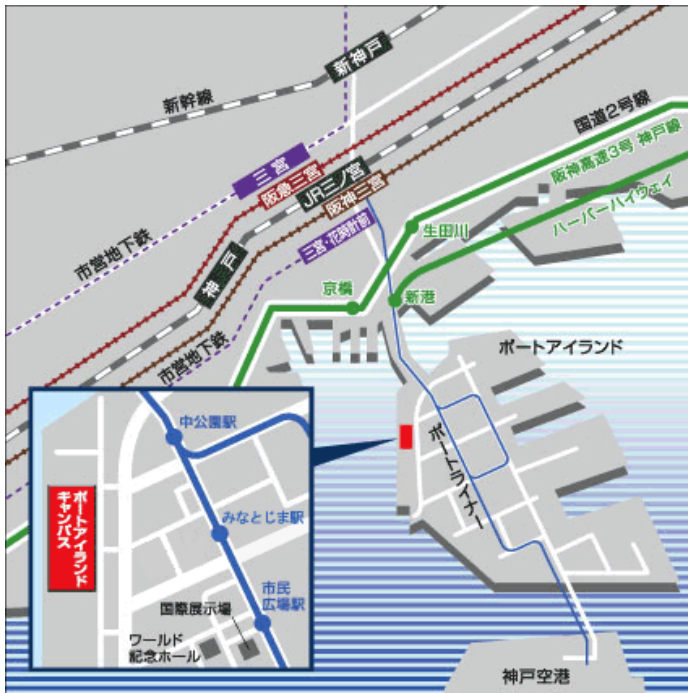
※講義開始までに、アストリムでヘモグロビンを測定して下さい！

10:00 ~	講義	・神戸マラソンを完走するために必要な知識について・マラソン前までのトレーニングの流れ、食事、準備する物・スタートラインに立つまでにしておくこと・マラソンレース中やコースのアドバイス・マラソン後のケア
11:00 ~	実技	① 体調チェック ② ウォーミングアップ ③ ジョギング 1km 7分半・6分半ペースで約 50分走ります(マラソン目標ペースを確認) ④ クーリングダウン ⑤ まとめ

所在地

神戸学院大学 ポートアイランドキャンパス

住所 〒650-8586 神戸市中央区港島 1-1-3 URL <http://www.kobegakuin.ac.jp/>



■JR 神戸線「三ノ宮駅」、阪急・阪神・神戸市営地下鉄「三宮駅」下車

神戸新交通ポートライナー「みなとじま」駅下車、西へ徒歩約 6 分。

- ・新神戸から約 18 分
- ・三ノ宮から約 9 分

■直通バス「三ノ宮駅」

「そごう前・キャンパス線」のりばから「神戸学院大学ポートアイランド行」に乗車し、約 14 分

■直通バス「神戸駅南口」

「神戸駅南口(ポートアイランド線)」のりばから「ポートアイランド行」に乗車し、約 15 分

会場 B号館 1階 B108 講義室

B号館

