

第6回神戸マラソン 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・サンテレビ・ラジオ関西
協力：シスメックス株式会社・六甲バター株式会社・富永貿易株式会社・神戸トヨペット株式会社

第1回 フルマラソン基礎講座 - 神戸マラソンを完走するために -

開催日 2016年7月31日(日) 10:00~12:30 (受付開始 9:30)
場 所 神戸学院大学ポートアイランドキャンパス B号館
持ち物 筆記用具・運動できる服装・シューズ・着替え・タオル など

【講義】(10:00~11:30)

神戸マラソンを完走するために必要な知識を中心にお話しします。8月から11月までのトレーニングの進め方やランニングシューズ・ウエアの選び方、女性がトレーニングを行ううえでの注意点、といった項目で、初心者がマラソンを基礎から学べる内容です。

【実技】(11:30~12:30)

- ①ウォーミングアップ ②ランニングフォームについて
③ランニング：キャンパス内特設コース(約3km) ④クーリングダウン

他にも、

■ナイトラン(9/9・金)を実施!

※詳細は、第1回(7/31)でご案内します。

第2回 コース試走

開催日 2016年10月8日(土)10:00~12:00 (受付開始 9:30)
場 所 神戸学院大学ポートアイランドキャンパス B号館
持ち物 運動できる服装・シューズ・着替え・タオル など

【内容】

神戸大橋を渡りポートアイランドに入ってからゴールまで、実は約4kmもあります。そのコースを一度試走することで、当日の心理的な不安を少しでも減らしましょう!



第3回 フルマラソン直前対策講座

開催日 2016年11月5日(土)10:00~12:30 (受付開始 9:30)
場 所 神戸学院大学ポートアイランドキャンパス D号館
持ち物 筆記用具・運動できる服装・シューズ・着替え・タオル など

【講義】(10:00~11:30)

神戸マラソンまで約2週間、大会本番に向けて準備するものや大会当日までのトレーニングの進め方、カーボローディング、マラソンの走り方やマラソン後のケアなどについて、完走に向けて知っておくべき具体的な内容を中心にお話しします。

【実技】(11:30~12:30)

- ①ウォーミングアップ
②ランニング：マラソン完走目標タイムのペース確認(約6km)
③クーリングダウン

第4回 神戸マラソン座談会

開催日 2016年11月26日(土)13:00~15:00 (受付開始 12:30)
場 所 神戸学院大学ポートアイランドキャンパス A号館
持ち物 神戸マラソンの感動! ※トレーニングは実施しません

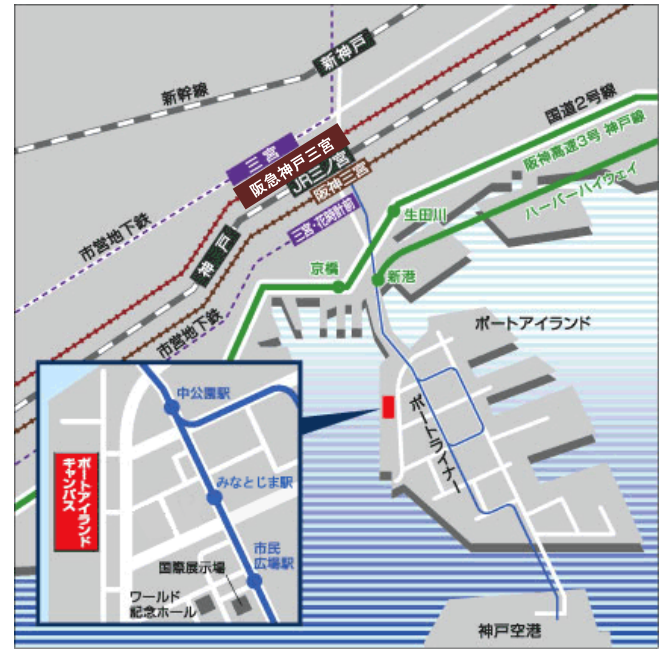
【内容】

神戸マラソン実行委員会事務局からゲストをお招きして、神戸マラソンについて語り合います。神戸マラソンの感動を、一緒に練習してきた仲間と分かち合いましょう!



交通アクセス

- JR 神戸線「三ノ宮駅」、阪急・阪神「神戸三宮駅」
神戸市営地下鉄「三宮駅」から
神戸新交通ポートライナで「みなとじま駅」下車し、
西へ徒歩約6分。
- 直通バス「三ノ宮駅」
「そごう前・キャンパス線」のりばから
「ポートアイランドキャンパス行」に乗車し、約14分
- 直通バス「神戸駅南口」
「神戸駅南口（ポーアイキャンパス線）」のりばから
「ポートアイランドキャンパス行」に乗車し、約15分



神戸マラソン座談会
A号館6階 大会議室

第1回・第2回ランクリ
集合教室
(B号館1階 B108 講義室)

直通バス発着場所



第3回ランクリ 集合教室
(D号館1階 D102 講義室)

至「みなとじま」駅

