

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、神戸マラソン実行委員会
後援：神戸新聞社、ラジオ関西、サンテレビ 協力：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

2011年07月31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

10:00 ~	講義	マラソン完走タイムの目標設定・シューズと服装について ジョギングの効果・姿勢と走り方・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 ストレッチ・簡単な筋トレなど ③ ジョギングの基礎 姿勢作り・腕振り、目線、手の握り方、膝、ローリング・足の向き ④ ジョギング 1km 7分・6分・5分ペースで走る(マラソン目標ペースで) 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

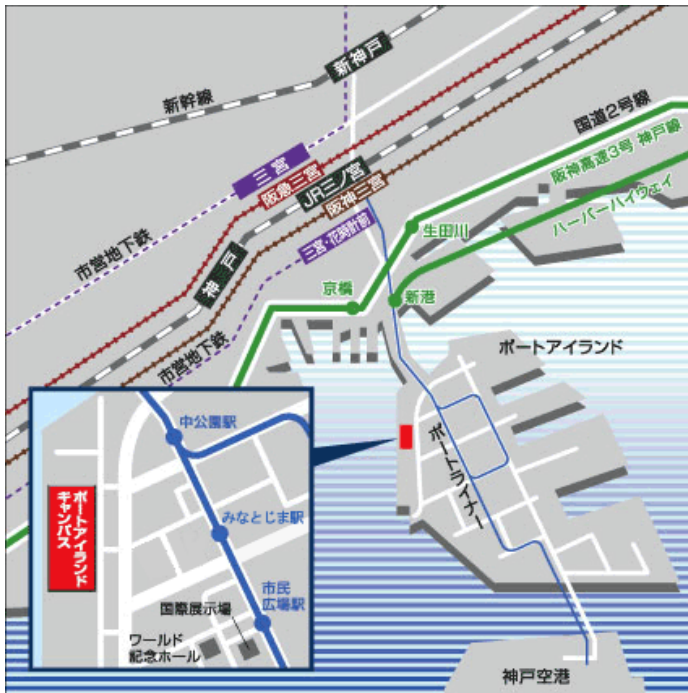
2011年11月03日(木・祝)AM 10時 ~ 12時(受付開始 09時 30分)

持ち物：運動できる服装、シューズ、着替え、タオルなど

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・6分・5分ペース マラソン目標ペースによるチーム分け ④ クーリングダウン ⑤ まとめ

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(ポートアイキャンパス線)」のりばから「ポートアイキャンパス行」に乗車し、約 15 分

会場 B号館 1階 B108 講義室

B号館

