

第 4 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(レベルアップ編)

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

Program 1 神戸マラソンでサブ 4 を目指すために

2014 年 7 月 27 日(日) 15:00 ~17:00 (受付開始 14:30)

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

15:00~	講 義	神戸マラソンで、サブ 4 を達成するために必要な内容をお話します。8 月~11 月のトレーニング計画や、故障、女性ランナーが気をつけないといけない「女性アスリートの三徴」などについて学びます。
16:00~	実 技	①動的ストレッチング ②ランニング: キャンパス内特設コース(1 周約 500m)を 12 周(約 6 キロ)走る予定です ③クーリングダウン

Program 2 スポーツメンタル講習会

2014 年 9 月 27 日(土) 13:00 ~16:00 (受付開始 12:30)

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

13:00~	講 義	神戸マラソンでベストパフォーマンスを発揮するために、心身両面からレベルアップするための講習会を開催します。自分が実力を発揮できる心理状態・ZONE を探りましょう!
15:00~	実 技	故障しない身体づくりのために必要なトレーニング

Program 3 LSD(長距離走)

2014 年 10 月 11 日(土) 14:00 ~16:30 (受付開始 13:30)

持ち物: 運動できる服装、シューズ、着替え、タオル など

14:00~	実 技	①動的ストレッチング ②神戸学院大学周辺コース(約 2.5 キロ)を用いて、20 キロ走(8 周)を実施します。大会でも一定のレースペースで走れるように、この練習でペース感覚を身に付けましょう。 ③クーリングダウン
--------	-----	---

Program 4 インターバルトレーニング

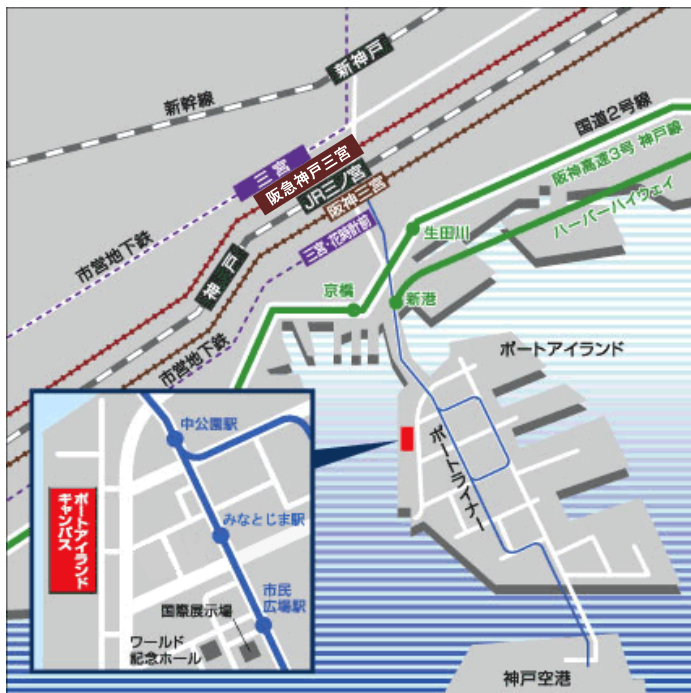
2014 年 11 月 3 日(月・祝) 14:00 ~16:00 (受付開始 13:30)

持ち物: 運動できる服装、シューズ、着替え、タオル など

14:00~	実 技	①動的ストレッチング ②1 キロのインターバル走を行います。仲間と一緒にだからこそできる、心肺機能を強化するトレーニングを実施します。 ③クーリングダウン
--------	-----	---

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「神戸三宮駅」
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「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（ポートアイランドキャンパス線）」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

第 1 回～第 4 回 受付場所・講義教室
(B 号館 1 階 B108 講義室)

直通バス発着場所



至「みなとじま」駅