

第6回神戸マラソン ランクリカレッジ 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：六甲バター株式会社・富永貿易株式会社

レベルアップ（講義＋実技）編

走力をレベルアップさせるために必要な知識や技術を、
2日間にわたって講義と実技から学びます。

第1回

開催日 2016年9月24日（土） 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 D号館
持ち物 筆記用具・運動できる服装・着替え・バスタオル など

1限目（13:00～14:30）

マラソンランナーのための身体づくり講座（講義）

レベルアップを目指すランナーに必要なのが、故障せずに練習を続けることができる身体づくり。本講義では、専門家からマラソンに多くみられるスポーツ障害の基礎知識について学ぶとともに、故障予防と走力アップにつながるしなやかな身体づくりの方法を学びます。

2限目（14:45～15:45）

ランニングピラティス（実技）

走力アップのみならず、故障予防や長く健康にランニングを楽しむための身体づくりを目的としたピラティスのエクササイズを学びます。

第2回

開催日 2016年10月15日（土） 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
スマートフォン（デジカメ）※動画を撮影できるもの など

1限目（10:00～11:15）

走力アップのための実践講座（講義）

これから大会までのトレーニング計画や身につけて欲しい能力・現在の走力からフル完走の予想タイム算出方法を学ぶとともに、それぞれのスマートフォン等を用いてフォームチェックの簡単な方法を実践します。

2限目（11:30～12:30）

インターバルトレーニング（実技）

1km×5本（約5分／1kmで実施予定）のインターバルトレーニングを行い、走力アップに必須である心肺機能向上を目的としたトレーニングを実施します。



ランクリカレッジ 講師紹介



第1回講義と実技 担当

大久保 吏司 (おおくぼ さとし)

神戸学院大学 総合リハビリテーション学部 助教

 理学療法士、専門理学療法士(運動器)、健康運動実践指導者
 ネバタ州立大学公認ピラティスインストラクター・マスタートレーナー

専門はスポーツ障害に対するリハビリテーション。

バイオメカニクスの観点からスポーツ障害の探求が主な研究テーマ。



第1回実技、第2回講義と実技 担当

上谷 聡子 (うえたに さとこ)

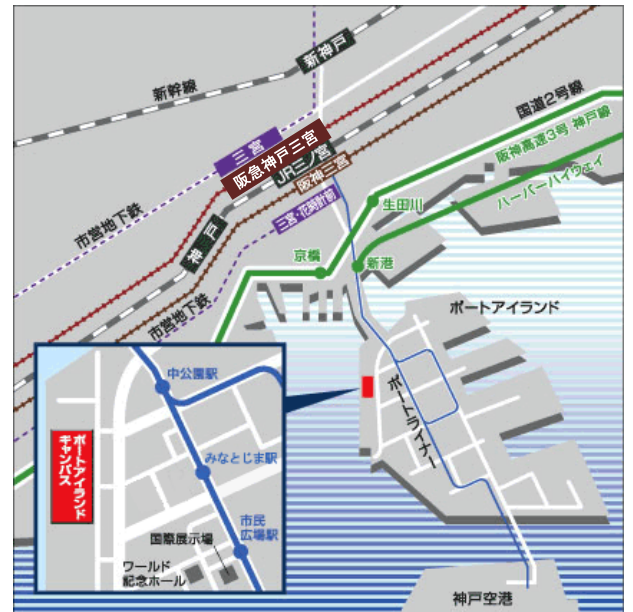
神戸学院大学 スポーツコーディネーター

神戸学院大学スポーツコーディネーターとして勤める傍ら、自身もランナーとして各地の大会に参加。これまで、神戸学院大学で非常勤講師や女子駅伝競走部の監督を務めるなど、さまざまな形でランニング指導に関わっている。

第1回神戸マラソン優勝(2時間40分45秒)。

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ーで「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(ポアキャンパス線)」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



神戸学院大学キャンスマップ

