



平成25年度 スポーツ講座

# 「ランニング講座」

マラソンの知識を学んで、  
目指せ！完走！！

走る喜びを感じよう

## 講師



千葉 真子 氏

マラソンランナー・スポーツコメンテーター  
アトランタオリンピック日本代表  
世界陸上 10000m・マラソン 銅メダリスト



早狩 実紀 氏

京都光華AC 3000m障害 日本記録保持者  
オリンピック・世界陸上 日本代表

大久保 衛 氏

(医)貴島会ダイナミックスポーツ医学  
学研究所長／整形外科専門医  
びわこ成蹊スポーツ大学名誉教授  
日本体育協会公認スポーツドクター

河合 美香 氏

龍谷大学准教授  
ランニング学会認定上級指導者

岩井 雄史 氏

びわこ成蹊スポーツ大学  
スポーツ開発・支援センター職員  
C.S.C.S (NSCA認定ストレンクス&  
コンディショニングスペシャリスト)  
有資格者

## 実施内容 ※天候により当日に内容を変更する場合がございます。

### 第1回 千葉真子ランニングクリニック① ～マラソンに必要な知識と技術を学ぶ～

日時 平成25年11月30日(土) 10:00～12:00

場所 西京極総合運動公園陸上競技場兼球技場

講師 千葉 真子 氏 マラソンランナー・スポーツコメンテーター  
アトランタオリンピック日本代表  
世界陸上 10000m・マラソン 銅メダリスト

- 内容
- ①座学(ガイダンス, マラソンのためのアドバイス)
  - ②ウォーミングアップ
  - ③10分ジョギング(初心者はウォーキング)  
※ランニングフォームチェックを含む
  - ④走る裏技の伝授
  - ⑤5km走(タイムトライアル)

### 第2回 ランニングによるスポーツ障害を学ぶ

日時 平成25年12月5日(木) 18:30～20:00

場所 京都市市民スポーツ会館 会議室

講師 大久保 衛 氏 (医)貴島会ダイナミックスポーツ医学研究所長  
整形外科専門医／びわこ成蹊スポーツ大学名誉教授  
日本体育協会公認スポーツドクター

- 内容
- ①ランニングのスポーツ障害とは?～足や膝の故障を知る～
  - ②市民ランナーのスポーツ障害の対策・治療とは?
  - ③マラソンへの挑戦 ～故障を防ぐには～

### 第3回 マラソンに必要な栄養と食事の摂り方

日時 平成25年12月12日(木) 18:30～20:00

場所 京都市市民スポーツ会館 会議室

講師 河合 美香 氏 龍谷大学准教授、ランニング学会認定上級指導者

- 内容
- ①ランナーに必要な食事
  - ②トレーニング期とレース前の食事
  - ③水分補給
  - ④サプリメントの功罪

### 第4回 千葉真子ランニングクリニック② ～レースに向けての、最終調整～

日時 平成26年1月13日(月・祝) 10:00～12:00

場所 西京極総合運動公園陸上競技場兼球技場

講師 千葉 真子 氏 マラソンランナー・スポーツコメンテーター  
アトランタオリンピック日本代表  
世界陸上 10000m・マラソン 銅メダリスト

- 内容
- ①ウォーミングアップ
  - ②レース本番の速さを意識したペース走(10km～12km)  
※ペースは各自のレベル毎に設定
  - ③ウインドスプリント(100m×3～5本)
  - ④座学(本番直前のアドバイス)

### 第5回 みんなで走ろう！ 走り方のポイントを学ぶ

日時 平成26年1月18日(土) 10:00～12:00

場所 西京極総合運動公園園路及びその周辺(予定)

講師 早狩 実紀 氏 京都光華AC 3000m障害 日本記録保持者  
オリンピック・世界陸上 日本代表

- 内容
- ①座学(ランニングアドバイス)
  - ②長い距離を走る(50分～60分jog)
  - ③みんなでストレッチ

### 第6回 最後は疲労回復！京都マラソンを 完走するためのストレッチ教室

日時 平成26年2月5日(水) 18:30～20:00

場所 京都市市民スポーツ会館 体育室

講師 岩井 雄史 氏 びわこ成蹊スポーツ大学 スポーツ開発・支援センター職員  
C.S.C.S (NSCA認定ストレンクス&コンディショニング  
スペシャリスト)有資格者

- 内容
- ①練習前後のおすすめストレッチ
  - ②自宅ならではのストレッチ
  - ③レース中に出来るストレッチ
  - ④アンケートの質問にお答えします

