

エンジョイランニングライフ (Enjoy Running Life) !

一般市民を対象に、理論と実践を通して、健康づくりを目的としたジョギングやランニングの基本について学びます。また生涯スポーツとしてのランニングの魅力を紹介するとともに、道内のマラソンやロードレースの完走を目指します。

講座の日程と内容

※実技に参加される方は、ランニング用の服装、シューズ、飲み物等をご持参ください。

日 程	時 間 帯	内 容
5月23日 (土)	14:00~17:00	ガイダンスおよび実技「ランニングの基礎・基本」
6月20日 (土)	14:00~17:00	講義「ランナーのためのトレーニング法①」 実技「グループ走：グループで楽しく走る」
6月27日 (土)	14:00~17:00	講義「ランナーのためのトレーニング法②」 実技「10km走にチャレンジ」
7月 4日 (土)	14:00~17:00	実技「初夏のロングラン 90分~120分」
7月18日 (土)	14:00~17:00	講義「ランナーのためのトレーニング法③」 実技「試走：北海道マラソンコースを走る」
8月 1日 (土)	14:00~17:00	実技「10km~20kmペース走に挑戦」

受 講 料

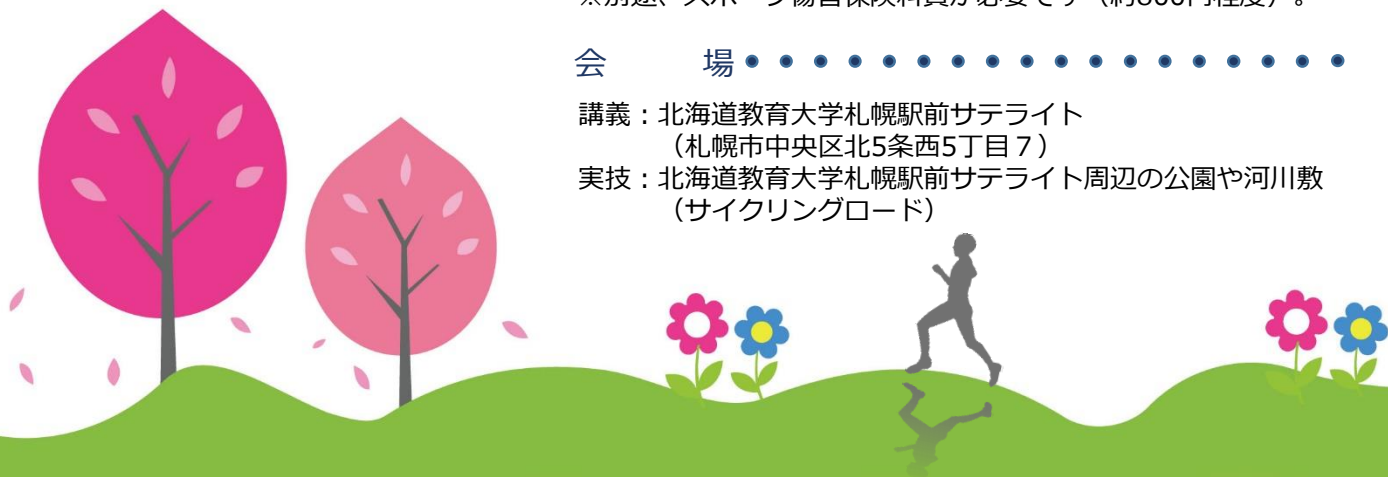
3,000円 (全6回分)

※別途、スポーツ傷害保険料費が必要です (約800円程度)。

会 場

講義：北海道教育大学札幌駅前サテライト
(札幌市中央区北5条西5丁目7)

実技：北海道教育大学札幌駅前サテライト周辺の公園や河川敷
(サイクリングロード)



募集人数

50名（先着順）

募集期間

平成27年3月30日（月）～5月1日（金）

受講申し込みについて

お申し込みは、下欄の受講申込欄に必要事項を記入の上、募集期間中に郵送、FAXまたは電子メールによりお送りください。電子メールでのお申し込みの場合は、申込用紙を添付ファイル（画像ファイルやPDFファイル）でお送りいただくか、記入事項をすべて本文に記入の上、下記電子メールアドレスまでお送りください。

電話による受講申し込みは、聞き間違い等防止のため受け付けておりません。

【申し込み先】〒068-8642 岩見沢市緑が丘2丁目34-1
北海道教育大学岩見沢校 公開講座担当者宛て

FAX : 0126-32-0251

E-mail : iwa-koho@j.hokkyodai.ac.jp

【お問合せ先】TEL : 0126-32-0310

※受講申し込み時の個人情報の取り扱いについて

本学が保有する個人情報は、「独立行政法人の保有する個人情報の保護に関する法律」等の法令を遵守するとともに「国立大学法人北海道教育大学保有個人情報管理規則」に基づき、保護に万全を期します。

申し込み時にお知らせいただいた個人情報は、公開講座に関する業務（受講者名簿作成や受講料徴収業務等）に利用します。また、今後本学で実施する各種事業の案内として利用することもあります。

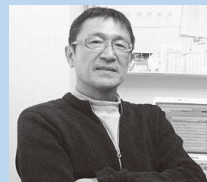
受講決定の連絡について

受講申し込み後、受講の可否については、FAX、郵送または電子メールにてご連絡します。受講可となった方には、受講料の納入方法について併せてお知らせします。

【講師】

杉山 喜一

（北海道教育大学岩見沢校
スポーツ文化専攻教授）



※協カスタッフも加わる予定です。



受講申込欄

ふりがな 氏名		生年月日	年 月 日 (歳)
住所	〒 -		
電話		FAX	
メールアドレス		職業	