

ランニングの 奥深さを知ろう

講師：**鳥山孝司先生**

(工学部・機械工学科 山梨大学陸上競技部監督)

日時：**11月24日(木)**

18:00~20:00

場所：**甲府東キャンパス A2-11**

健康管理の一環で全く走れない状態から走ることを再開しました。これまでの経験を生かして次第に走れるようになり、今ではフルマラソンだけでなく、富士山の山頂まで走る富士登山競走などといったトレイルランニングにも積極的に挑戦しています。

その経験などを踏まえ、ちょっと走ってみようかなと考えている方から普段ジョギングをしていて記録が伸びないと感じている方までを対象としてランニングの奥深さを紹介したいと思います。これを機会に、練習の取り組み方や<自分の走り>をちょっと科学的に分析してみて走ることを楽しむと共に記録の向上を目指してみませんか？

どなたでも参加できます。お茶とお菓子を用意して皆さまのお越しをお待ちしております。参加予定の方は11月17日(木)までに組合事務所(遠山 内線：8097 E-mail：toyama@nashidai-union.org)にご連絡下さい。また鳥山先生に聞いてみたいことがありましたら事前にご連絡ください。