

平成27年度 ランニング教室 実施要項

1. 目的KYO²クラブが実施するランニング教室の目的は次の通りです。

ランニングの専門家による講義や実技を通して、地域の人々に走ることの楽しさを知ってもらい、ランニングの普及とマラソンの完走を目指す。
同時に、京都教育大学学生は、その指導に携わることで実践的指導力の育成と、地域住民との交流を通して社会性の向上を目指す。

*KYO²クラブは、京都教育大学との申し合わせにより、スタッフとして参加する京都教育大学学生の指導力育成の場であることが求められており、その関連でスポーツ教室の活動を研究の対象とさせていただくことがありますので、この点について予めご了解いただきますようお願い申し上げます。

2. 主催 京都教育大学地域スポーツクラブ
3. 参加対象 京都市及び京都市近辺の市町村に住んでおり、健康で練習に継続して参加できるもの
(18歳以上)
4. 募集人員 40名程度(定員80名中)
5. 場所 京都教育大学陸上競技場 他
6. 講師 ランニング学会認定指導員 陸上部OB 他
7. 指導補助 京都教育大学学生(男女陸上競技部)
8. 日程及び時間

☆土曜日 14:00~16:00

★年間3クール制

*全18回(6回/1クール)

第1クール: 5/2. 5/23. 6/6. 6/20. 7/4. 7/18 (予備日 7/25)

第2クール: 9/19. 10/3. 10/17. 10/31. 11/14. 11/21 (予備日 12/12)

第3クール: 12/19. 1/9. 1/23. 1/30. 2/20. 3/5 (予備日 3/19)

9. 指導内容 目標(フルマラソン、ハーフマラソン、10km)毎にトレーニングメニュー(ビルドアップ走、インターバル走、LSD等)を作り、走力アップを図る。

*時々、実技前に自由参加のミニ講義あり。

10. 費用

KYO²クラブ年会費 2,000円(含保険代) 教室費 年間 15,000円(3クール分)
1クール毎 6,000円

*一度入金した後の費用の返金はありません。

*費用は銀行振込になっています。締切後、入金先をお知らせします。

11. 申込方法

申込みは、申込フォームからのみとなっております。

12. 申込期間

4月1日(水) 16:00~ 4月10日(金) 18:00 期限厳守でお願い致します。

13. 費用振込期間

4月15日(水)~4月24日(金)

TEL:075-644-8641

Mail:spoclub@kyokyo-u.ac.jp

*事務局の電話対応は、
祝祭日を除く月・水・金
15:00~18:00のみです。