

## 平成25年度 ランニング教室 実施要項

1. 目的KYO<sup>2</sup>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。

\*KYO<sup>2</sup>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 50名  
 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  
 7. 指導補助 京都教育大学学生(男女陸上競技部、ボランティアスタッフ)  
 8. 日程及び時間

\*1クール3ヶ月間(年間3クール)

\*土曜日 14:00~16:00

\*全18回(6回/1クール)

\*第1クール:5/4.18.6/1.15.7/6.20

第2クール:9/21.10/5.10/12.19.11/2.16

第3クール:1/11.25.2/1.22.3/8.22

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

KYO<sup>2</sup>クラブ年会費3,000円(含傷害保険代) 教室: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できません。

\*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

申込はホームページの申込フォームからのみとなっております。

KYO<sup>2</sup>クラブのホームページよりアクセスしていただけますので、そちらからお申込みください。

\*手順等もホームページに記載しております。ご不明な点がございましたら事務局までお問い合わせください。

また、パソコンでの申込みができない方は、事務局までお問い合わせください。

## 12. 申込期間

4月10日(水) ~ 4月19日(金) 18:00 期限厳守でお願い致します。

KYO<sup>2</sup>クラブのホームページでは、クラブの案内や各教室の活動内容、各教室のブログなど、さまざまな情報をのせています。  
 今年度の募集に関する詳細や、会員限定のページもホームページに更新していく予定ですので、是非一度アクセスしてみてください!

ホームページアドレス: <http://www.kyo2sc.net/>

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。