

**新規者用**

## 平成31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理解いただきますようお願い申し上げます。

2. 主催 KYO<sup>2</sup>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者  
(18歳以上)

## 4. 募集人員 39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 陸上部OB 他

## 7. 指導補助 京都教育大学学生 (陸上競技部)

## 8. 日程及び時間 土曜日 14:00~16:00

★年間18回

4/20、5/4、5/25、6/1、6/15、6/29 (予備日: 7/6)

9/7、9/28、10/5、10/19、10/26、11/2 (予備日: 12/14)

1/11、1/25、2/22、2/29、3/7、3/14 (予備日: 3/21)

(大学行事日程等の関係で日程が変更となる場合がございます。何卒ご了承下さいませ。)

★2018年度から年間申込のみとなっております。クールごとの申し込みは行いませんのでご了承ください。

## 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 2,000 円 (含保険代) 教室費 15,000円

\*年会費と教室費の合計をお振込みください。

\*費用は銀行振込みとなっています。振込み先口座は申込期間終了後、メールにてお知らせいたしますので、お間違いのないよう、お振込み下さい。\*一度入金された費用は、原則として返金できません。

費用振込期間… 4/13 (土) から 4/23 (火) まで

## 11. 申込方法 申込みは、ホームページの申込フォーム (新規者用) からのみとなっております。

12. 申込期間 4月1日 (月) 17:00 から 4月9日 (火) 18:00 まで 期限厳守でお願いいたします。

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

16:00~18:00のみです。