

withコロナ時代の

ランニング 講座開催

ランニングイベント再開に向けた実証モデルとなるよう、
「新しい生活様式」を取り入れたランニング講座を開催します！
ともに“新しいスタート”へ踏み出そう！

期間 **2020年11月～2021年2月**

場所 **実技：あすたむらんど徳島**
板野郡板野町那東字キビガ谷45-22
座学：オンライン（動画配信）

特設サイト
+アプリ使用

参加費
無料

参加者
募集

必須
条件

受講には、インターネット接続環境とスマートフォン（個人所有）が必要です。
※主催者が指定するスマートフォンアプリのダウンロード（無料）も必要です。

コース

①withコロナ時代の新しいランニング講座

健康で、初フルマラソンを目指す方。または健康でフルマラソンの目標タイムが6時間以内の方。ランニングの基本からスタートしフルマラソンを走り切るための目標設定と身体づくりを行います。

実技6回

座学6回

定員
50名
(先着順)

②新時代のランニングサポーター養成講座

健康で、フルマラソンの完走経験がある方。また、当事業やランニングイベント等でリーダーとしてご協力いただける方。リーダーの役割や指導法、トレーニング理論などリーダーとして必要な知識と身体づくりを学びます。

実技6回

座学6回

ミーティング3回

定員
30名
(先着順)

詳しくは裏面をご確認ください。

講師

主任講師
田中俊夫

徳島大学
人と地域共創センター 教授

白神敦久
徳島県立中央病院

岩目敏幸
徳島大学病院

山田佳弘
徳島県トレーナー協会

古田結花
徳島県スポーツ栄養士協会

各分野において
専門性の高い講師たちが
講座をサポートします！

①withコロナ時代の

新しい ランニング講座

各分野において専門性の高い講師を招きフルマラソンを目指す初心者の方にとっても分かりやすく、質の高い講座を実施します。

実技6回

座学6回

定員
50名
(先着順)

回	実施日	開始時間	終了時間	内容	会場
オリエンテーション	11月8日(日)	9:00	10:00	オンライン講座の受講方法・アプリの使い方	あすたむらんど徳島
座学①	11月9日(月)~11月14日(土)			開講にあたって	オンライン
				【講義】フルマラソン完走を目指して	
				【実習】ランニングフォーム シューズの選び方の基礎、知識	
実技①	11月15日(日)	8:30	10:00	ランニングフォーム、ペース走、オンライン講座サポート	あすたむらんど徳島
座学②	11月16日(月)~11月28日(土)			【講義】ランニング障害の予防	オンライン
				【実習】障害予防のための筋力トレーニング① 【演習】練習記録の付け方とオンライン報告	
実技②	11月29日(日)	8:30	10:00	筋トレ・ランニングフォーム、ペース走(40分)	あすたむらんど徳島
座学③	11月30日(月)~12月19日(土)			【講義】痛みへの対処法、身体のケア	オンライン
				【実習】障害予防のための筋力トレーニング②	
実技③	12月20日(日)	8:30	10:00	筋トレ・ランニングフォーム、ペース走(60分)	あすたむらんど徳島
座学④	12月21日(月)~1月9日(土)			【講義】栄養講座	オンライン
				【実習】障害予防のための筋力トレーニング③	
実技④	1月10日(日)	8:30	10:00	筋トレ・ランニングフォーム、ペース走(70分)	あすたむらんど徳島
座学⑤	1月11日(月祝)~1月30日(土)			【講義】レース本番までの練習計画	オンライン
				【実習】水分補給とエネルギー補給	
実技⑤	1月31日(日)	8:30	11:00	ペース走(90分)	あすたむらんど徳島
座学⑥	2月1日(月)~2月20日(土)			【講義】目標設定と最終調整	オンライン
				【講義】オンラインマラソンのルールと参加方法 【実習】オンライン10kmマラソン	
実技⑥	2月21日(日)	8:30	12:00	ハーフマラソンにチャレンジ	吉野川河川敷

②新時代のランニング サポーター養成講座

各分野において専門性の高い講師を招き、ランニングサポーター養成にあたり最新のトレーニング法など質の高い講座を実施します。

また、実技については「新しい生活様式」「とくしまスマートライフ宣言」を取り入れた新たなランニングスタイルについての講習を行い、モニター参加者にリーダーとして講師の指導補助を行います。

実技6回

座学6回

定員
30名
(先着順)

回	実施日	開始時間	終了時間	内容	会場
オリエンテーション	11月8日(日)	10:30	11:30	オンライン講座の受講方法・アプリの使い方	あすたむらんど徳島
座学①	11月9日(月)~11月14日(土)			開講にあたって	オンライン
				【講義】ランニングサポーターの果たす役割/新型コロナウイルス対策	
				【実習】フォームのアドバイス シューズの知識	
実技①	11月15日(日)	10:30	12:00	ストレッチ、ランニングフォームの確認、Zoomの使用法	あすたむらんど徳島
座学②	11月16日(月)~11月28日(土)			【講義】ランニング障害について	オンライン
				【実習】トレーニング理論と実際①	
ミーティング	11月28日(土)	19:00	20:00	新型コロナウイルスとランニング	ZOOM
実技②	11月29日(日)	10:30	12:00	筋トレ、ペースの把握と切り替え	あすたむらんど徳島
座学③	11月30日(月)~12月19日(土)			【講義】ランニングと健康	オンライン
				【実習】トレーニング理論と実際②	
ミーティング	12月19日(土)	19:00	20:00	ランニングの健康に対するメリットとデメリット	ZOOM
実技③	12月20日(日)	10:30	12:00	バランストレーニング、コントロールランとビルドアップ走	あすたむらんど徳島
座学④	12月21日(月)~1月9日(土)			【講義】栄養講座	オンライン
				【実習】トレーニング理論と実際③	
実技④	1月10日(日)	10:30	12:00	タバタプロトコルとヤップ800、ウインドスプリント、上りと下りの走り方	あすたむらんど徳島
座学⑤	1月11日(月祝)~1月30日(土)			【講義】レベルに応じた練習計画の立て方	オンライン
				【講義】最新カーボローディング法	
ミーティング	1月30日(土)	19:00	20:00	レースのペーサーの役割と注意点	ZOOM
実技⑤	1月31日(日)	8:30	12:00	90分走のペーサー体験	あすたむらんど徳島
座学⑥	2月1日(月)~2月20日(土)			【講義】失敗しない目標タイムの立て方	オンライン
				【講義】オンラインマラソンのルールと参加方法 【実習】オンライン10kmマラソン	
実技⑥	2月21日(日)	8:30	12:00	ハーフのペーサー体験	吉野川河川敷

参加条件

- 18歳以上(高校生を除く)の方。
- インターネット接続環境にあり、スマートフォンを所有(※指定アプリのダウンロードが必須)されている方。
- 主催者が「新しい生活様式」、「とくしまスマートライフ宣言」に対応したランニングスタイルを考案するため、主催者の指示に従い講座においてこれを実践していただける方。
- 各回講座終了後、アンケート調査にご協力いただける方。
※新型コロナウイルス感染症により、重症化しやすいと言われている基礎疾患をお持ちの方や高齢者の方は応募をご遠慮ください。

講座内容

- 座学と実技の2部制です。
- 座学については、インターネット上にアップする動画をご視聴いただけます。
- インターネット上で講師に対する質問受付や講師からのア

ドバイスを行い、参加者へのフォローアップを行います。

- 実技については「新しい生活様式」「とくしまスマートライフ宣言」を取り入れた新たなランニングスタイルと運営方法により実施します。
- 講座毎に、運営方法に対する意見や新たなランニングスタイルに関する感想などを収集するため、参加者へのアンケート調査を実施し、運営方法のブラッシュアップ及び「効果率のかつランナーに優しい3密回避」を目指したランニングイベントについて検討します。

注意事項

- 新型コロナウイルス感染症への対応について
 - ・実技当日の講座前後・休憩中などはマスクの着用をお願いします。
 - ・実技当日に検温させていただくとともに、体調管理チェックシートの提出が必要となります。
 - ・発熱及び体調不良と主催者が判断した場合には参加を

ご遠慮いただくことがあります。

- 怪我について
 - ・実技参加中の怪我につきましては、主催者が加入する傷害保険の適用範囲内で対応します。
 - ・なお、座学中の怪我について、主催者は一切の責任を負いません。
- 個人情報の取扱い
 - ・申込受付、講座内で取得した個人情報は、本事業の範囲内でのみ使用いたします。
- その他
 - ・実技参加時は「とくしまコロナお知らせシステム」をご利用いただけます。
 - ・厚生労働省の新型コロナウイルス接触確認アプリ(COCCA)のインストールをお勧めします。
 - ・当日は、各種報道機関の取材が入る可能性があります。
 - ・講座の様子について、ホームページ等に掲載する場合があります。

お申込
について

専用申込フォームからお申込ください。 <https://tokushima.run>

お申し込み後自動返信メールが届かない場合はご連絡ください。

受付期間 10月19日(月)9:30~10月30日(金)17:00

先着順

※定員に達し次第
締め切り

