



北海道大学公開講座「アドバンスドランニング講習・1 期」の開催について(お知らせ)

開催概要： 市民ランナーにとって、日頃一人ではなかなかできないペース走やインターバルトレーニングを専門的に指導します。各トレーニング走は北海道大学陸上競技部の長距離選手が先導して行います。仕事をお持ちの方でも参加しやすいように、隔週で木曜日の 19 時から行います。

講座内容： フルマラソンで好記録を出すための実戦的トレーニングとして「ペース走」「インターバルトレーニング」を実施します。ペース走では主に 4 分/km 前後で 12000m～16000m を走りスピード感覚を養います。インターバルトレーニングでは、急走期と緩走期を交互に繰返し、スピードと持久力を養成します。一人ではトレーニングしにくい専門的な練習を実施し、フルマラソンで 3 時間 30 分切り完走を目指しましょう。

日 程： 2012 年 5 月 10 日（木）～ 6 月 21 日（木） 19：00～21：00

隔週木曜日 全 4 回

場 所： 北海道大学陸上競技場（札幌市北区北 17 西 12）札幌市営地下鉄南北線「北 18 条駅」より徒歩 25 分

担 当 講 師： 北海道大学高等教育推進機構 生涯学習計画研究部門生涯スポーツ担当

准教授 瀧澤 一騎

参加対象者： フルマラソンで 3 時間 30 分切りでの完走を目指す市民ランナー

（走カレベル目安：5 分/km ペースで 60 分間走を継続できる方）

募集人数： 40 人

参 加 費： 3,000 円 **行事参加者傷害保険料：** 800 円

主 催： 北海道大学高等教育推進機構 生涯学習計画研究部門

（スポーツトレーニングセンター）

申込方法： 必要事項を明記の上、下記宛メールまたは FAX で 4 月 30 日（月）迄にお申込み下さい。

（必要事項）①氏名（フリガナ） ②性別 ③住所 ④電話番号 ⑤生年月日

（申込先）E-mail: sports-c@academic.hokudai.ac.jp FAX: 011-706-5597

お問い合わせ先

北海道大学高等教育推進機構 生涯学習計画研究部門（スポーツトレーニングセンター）

TEL: 011-706-5590（電話受付時間：平日 10:15～17:00） FAX: 011-706-5597

E-mail: sports-c@academic.hokudai.ac.jp URL: <http://life1.high.hokudai.ac.jp/sports>