

講座名	ジョギング				
	ジョギング				
担当講師	こやま けいじ 小山 桂史	桐蔭横浜大学 スポーツ健康政策学部准教授 駒澤大学総合教育研究部 非常勤講師			
概要	<p>ジョギングを一緒に始めてみませんか？多くの方々がジョギングは健康に重要であることを知っています。でも、始められずきっかけが欲しい人、継続が難しい人、走り方がわからない人、もう少し長く走ってみたい人、などなど、様々な悩みがあるのではないのでしょうか？</p> <p>そこで、是非、一緒にジョギングを楽しみ、悩みを解決し、体力向上を目指していきましょう！</p> <p>ジョギングは他の運動と比べて簡単です。シューズさえあれば、誰でも安全に実施することが出来ます。でも、一人で走っていても楽しくないので続かない、走り方が悪いと怪我してしまう、どうすればもっと楽に走れるのか、簡単な運動にも関わらず、疑問が多くあると思います。その様な疑問を一つずつ解決しながら、楽しく走って、いつの間にか、これだけの時間も走れたんだ、というような体力の向上の実感が持てるようにしたいと思っております。</p>				
回数	全4回	受講料	5,000円	開講期	第1期
開講日	4月2日(日)	4月9日(日)	4月16日(日)	4月23日(日)	
講座レベル	初めての方、初級	定員	20名	講座形式	実技指導
持参が必要なもの	<p>人によって気温の感じ方が異なります。各自で天候に応じた服装の準備をお願い致します。またジョギングは汗をかきます。水分補給、ジョギング後の着替え等の準備もお願い致します。特に、ジョギングはシューズが重要です。ご自身の足のサイズに合った、ジョギングしやすいシューズを着用して来るようお願い致します。雨天時は、体育館内にてストレッチ、軽運動、トレーニングを行いますので、室内用シューズをご持参ください。</p>				
受講にあたっての留意点	<p>健康状況は日々、異なります。ジョギングの当日に体調が優れない時には無理して参加しないようにしましょう。またジョギング中にも、汗をかきすぎてしまったり、水分等が不足してしまったりして、急な体調不良を起こすことがあるかもしれません。体調に異変を感じた時には無理せず、必ず休息をとり、指導員に相談するようにお願い致します。</p> <p>本講座のみならず、ジョギングを実施する中で何か疑問点、例えば、走り方、怪我、シューズの選び方などなどありましたら、遠慮なく、講座で聞いて頂ければ幸いです。</p>				