

# 【効果的ジョギング方法と指導法】

定員

20名

事前申込

- 科学的な知見を現場に応用する効果的なジョギング方法とその指導方法を学びます。
- ジョギングに興味のある方も気軽に参加できます。

【開催日】 3月17日(日) 12:45~13:45

開催場所	南部スポコミ 体育館
対象	18歳以上の指導者と指導者を目指す方 またはジョギングに興味のある方
参加料金	無料
申込方法	1) 南部スポーツ・コミュニティプラザに、電話か直接 ご来館頂き、お申込みください。 2) 以下事項をお伝えください。 ①氏名(ふりがな) ②電話番号 ③年齢
持ち物	運動に適した服装と室内シューズ
住所	東京都中野区弥生町5丁目11-26 (南部すこやか福祉センター、南中野地域事務所併設)
アクセス	東京メトロ丸の内線 「中野富士見町駅」駅下車 ▶ 徒歩6分 東京メトロ丸の内線 「中野新橋駅」駅下車 ▶ 徒歩10分 東京メトロ丸の内線 「新中野駅」駅下車 ▶ 徒歩13分



【特別講師】

クキ セイタ

九鬼 靖太先生

- 近畿大学附属和歌山高等学校  
→ 京都教育大学(学士) → 筑波大学大学院(修士)
- 人間総合科学研究科所属・コーチング学専攻
- 大阪経済大学 人間科学部 人間科学科 准教授
- 専門競技: 陸上競技(100m)  
全日本インカレ4位に入賞
- 主な活動として陸上競技の短距離選手に加えサッカー選手、ラグビー選手ハスプリント・トレーニングを指導



◆お申込みは受付まで!◆南部スポーツ・コミュニティプラザ

☎03-5340-7881