

## ランニング大学 5月講座 参加案内

- 期 日 2024年5月19日(日)
- テーマ 「健康ライフに必要な筋肉トレーニング」

50歳以上の方のための筋トレとケアをレクチャーします

### ランニングとウォーキングに対応します

- 講 師 平林美美江先生



#### <プロフィール>

・日本スポーツ協会公認アスレティックトレーナー・NSCA 認定パーソナルトレーナー・日本オリンピック委員会強化スタッフ(医・科学スタッフ)2022年北京オリンピック女子アイスホッケーTEAM JAPAN トレーナー  
女子サッカーなど女子スポーツにおいて幅広いサポートを行う。『運動』をキーワードに、痛みで日常動作が困難な方のアスレティックリハビリテーションからトップアスリートのパフォーマンスアップまで幅広く携わる。元ランナーズランガール

会 場 東京スポーツ・レクリエーション専門学校

アクセス ・東京メトロ東西線 「西葛西駅」 南出口徒歩7分  
東京都江戸川区西葛西 7-13-12

👉 [東京スポーツ・レクリエーション専門学校 | TSR | スポーツトレーナーなど](#)

- 受講料 2,000円 当日受付でお支払いください
- 定員 15名(定員に達し次第締切ります)

受 付 9:30~

開 講 10:00 プログラム終了 13:00

<第1部 座学> 10:00~10:15 オリエンテーション

講師・スタッフ・ゲスト紹介 受講生自己紹介

10:15~10:30 山西哲郎先生 総論

10:30~11:15 比嘉正樹先生 講義

「トップ選手の筋肉トレーニングについて」

「滋慶学園 TSR の紹介」

11:15~11:30 休憩・着替え



<第2部 実技> 11:30~12:45 平林芙美江先生 実技指導

「健康ライフに必要な筋肉トレーニング」

13:00 プログラム 終了

\*男女別更衣室は用意してあります。貴重品はご自身での管理をお願いいたします。

<持参物> 運動ができる服装 タオルなど 健康保険証 筆記用具

・体調不良の場合は決して無理をせず参加を中止してください

<開催・参加規約への同意>お申し込みは下記にご同意いただいたうえでお願いいたします

①主催者は参加者の傷病や携行品の紛失、その他事故の発生に際して、責任を負いません。②開催プログラムの一部を変更する場合がございます。③個人情報については、参加者へのサービス向上を目的とし、詳細情報の通知・案内等に利用します。各種案内を希望しない方はその旨をお申し出ください。④やむをえない理由によるプログラムの変更や開催途中の打ち切りの際は、参加費用の一部または全額を払い戻しできない場合がございます。⑤開催中の映像の掲載権は主催者に属します。

申込み・お問合せ

ランニングの世界・友の会 八塚英嗣

メール [spkw7bm9@yahoo.co.jp](mailto:spkw7bm9@yahoo.co.jp)

電話 080-5484-9819

下記内容をメールに添えて申込み下さい

- ・お名前 ・メールアドレス ・ご住所 ・携帯電話番号 ・緊急連絡先電話番号
- ・生年月日（傷害保険で使用します）
- \* 締切り 2024年5月12日(日)

・開催約1週間前にプログラム詳細をお送りします



<比嘉正樹先生> 1969年、沖縄県生まれ。1992年、山梨学院大学のランナーとして箱根大学駅伝優勝。その後、実業団の資生堂ランニング・クラブに在籍。スポーツ政策研究のため、早稲田大学大学院スポーツ科学研究科で学ぶ。

