

平成 24 年度 北海道大学公開講座

募集要項

「アドバンスドランニング講習（第 3 期）」

1. 講座内容

当講座では、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、あらかじめ走るペースを決めて一定の距離を同じスピードで走ります。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。

2. 対象及び募集人数

- 1) 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
(走力レベル目安：5 分/km ペースでの 60 分間走を継続できる方)

※事前に十分準備してご参加いただけますようお願いします。

- 2) 募集人数：先着 40 人

3. 開催日程（第 3 期）

実施日	①	②	③	④
	9/13 (木)	9/27 (木)	10/11 (木)	10/25 (木)
初回集合場所	北海道大学スポーツトレーニングセンター（ミーティングルーム） (札幌市北区北 17 条西 13 丁目) ※2 回目以降は、北海道大学陸上競技場に集合。			
19:00~21:00	<u>講義&実技指導場所</u> 北海道大学 陸上競技場 ※雨天等でグラウンド状態の悪い場合は、北海道大学構内で実施。 <u>担当講師</u> 北海道大学 高等教育推進機構 高等教育研究部 生涯学習計画研究部門 准教授 瀧澤 一騎			

4. 受講料

3,000 円 (1 講座・全 4 回一括) 既納の受講料はお返しできません。

5. 行事参加者傷害保険

800 円 (1 講座・全 4 回一括)

※開講日に現金にてお支払いください。

※振込でのお支払いはできません。

6. 当日の服装と貴重品について

当日の服装・・・走りやすい服装、運動靴、タオル

※集合場所にて更衣室があります。

※当日の服装は、天候に応じて適宜ご準備下さい。

貴重品・・・貴重品用ロッカーがあります。受講中はこちらを使用下さい。

ロッカー鍵は自己管理となります。

7. 講座申込方法

(1) 講座申込受付期間

<第3期> 平成24年8月13日(月)～8月30日(木)

(2) 講座申込方法

①定員状況を電話にてご確認ください。

↓

②申込書類を郵送します。

書類到着後、平成24年9月6日(木)迄に「受講申込書」をFAX送信又は、
受講申込書記載事項を明記の上、e-mailにて申込み下さい。

↓

③公開講座当日までに、送付された「払込取扱票」にて受講料をお支払い下さい。
受講料納入方法については、下記(3)受講料納入方法をご確認下さい。

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

(電話受付時間) 平日 10:15～17:00

(電話) 011-706-5590

(e-mail) sports-c@academic.hokudai.ac.jp

(FAX) 011-706-5597

(3) 受講料納入方法

お送りする「払込取扱票」により受講料を郵便局又は銀行等の「窓口」でお支払い下さい。
ATMは使用できません。また、普通為替や現金では受理できません。
その際、控えとして受け取った「振替払込受付証明書E票」は、大切に保管いただき、
公開講座開講日に持参ください。受付時に回収いたします。

8. 当日の持参物

- ・講座申込書
- ・受講料払込済の「振替払込受付証明書E票」
- ・傷害保険料(800円) ※つり銭のないようご協力願います。
- ・上記6記載内容

なお、実施プログラムは天候などにより一部変更される可能性があります。予めご了承下さい。

<お問合せ先>

北海道大学 高等教育推進機構

高等教育研究部 生涯学習計画研究部門(スポーツトレーニングセンター)

電話(011)706-5590(受付時間) 平日:10:15～17:00 土・日・祝祭日:休み