

講座名	はじめてのウォーキング・ジョギング				
	ウォーキング・ジョギング				
担当 講師	こやま けいじ	桐蔭横浜大学 スポーツ健康政策学部准教授			
	小山 桂史	駒澤大学総合教育研究部 非常勤講師			
担当 講師	うちやま まさひろ	元駒澤大学総合教育研究部 非常勤講師			
	内山 雅博				
概要	背すじを伸ばした良い姿勢で歩き,走りましょう。ウォーキングやジョギングは「有酸素運動」の代表的な運動の一つです。健康寿命〔介護を受けないで自立した生活〕を伸ばすために役立ちます。ウォーキングは「走るスピードで歩く」具体的には10分/kmで歩くことを目標にします。ジョギングは、望ましいフォームと確かなペースで走る力を身につけます。				
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	初級	定員	30 名	講座 形式	実技指導
持参が必要な もの	天候と気温差に応じた動きやすい服装で参加しましょう。また、水分を持参し十分な給水を心がけましょう。				
受講に あたっての 留意点	前日までの健康管理に励みましょう。当日は体調の把握等を行った上でご参加ください。また、運動を始めてから不調を感じることがあります。その時は速やかに担当の指導員にお申し出ください。				