



健康な生活を意識した スロージョギング教室

無理なく簡単に続けられるスロージョギングを始めませんか?
まずは、自分に合ったピッチとストライドを確認しましょう!

2014年7月21日(祝・月) 10:30~12:00

【國學院大學横浜たまプラーザキャンパス】

神奈川県横浜市青葉区新石川3-22-1

● 講師 **大森 俊夫** (地域ヘルスプロモーションセンター副センター長)

専攻: 運動生理学, トレーニング科学, 陸上競技

業績: 「長距離選手の指導における研究成果の利用と
問題点」

「箱根駅伝を目指す長距離選手の指導法に関する
研究-記録を伸ばした選手の4年間の形態変化-」



● 内容

- ① 体組成, 骨密度等の測定
- ② 講義: 健康な生活を送る為のスロージョギング
- ③ ピッチ・ストライドの測定

● 募集要項

- ・ 先着15名 男女不問 年齢おおむね30歳以上
- ・ 医師から運動の制限をされていない方
- ・ 受講料 (500円) + 測定料 (500円)



● 申込・連絡先

教室参加希望の方はお電話にてお申込みください。

國學院大學人間開発学部地域ヘルスプロモーションセンター

045-904-7707 (受付担当 中村)

* 留守電になった場合は、お名前と電話番号をお願いします。折り返し連絡します。

申込受付期間: 7/1~7/17 (10:00-12:00, 14:00-15:30) 土日除く