

(一財)秋田市スポーツ協会創立90周年記念事業

はずむ！スポーツ都市

マラソン・ジョギング教室

2024 **11/17**日
10:00~12:00

会場：ソユースタジアム
(秋田市八橋運動公園内)

講師：鍋倉 賢治 先生
・筑波大学 体育系(体育スポーツ局)教授
・ランニング学会 会長

参加対象

- ・中学生以上のマラソン・ジョギング等の愛好家
- ・マラソン大会やロードレース大会等への出場を目指している方

参加料

一般 / 中高生
¥ 500 / 無料

主催

秋田市
(一財)秋田市スポーツ協会
(一財)秋田陸上競技協会

お申し込み

- ①秋田市スポーツ協会ホームページから所定の様式をダウンロードしてください
- ②必要事項を入力し、Eメールに添付して下記アドレスへお申し込みください
- ③一般の方は、参加料を当日持参し受付時にお支払いください



申込期間 **9月2日(月)~10月31日(木)**
(定員を超えた場合、参加をお断りする場合がございます)

申込先 (一財)秋田市スポーツ協会事務局
E-mail: ac-athletics-associa@leaf.ocn.ne.jp

HPアドレス <http://akita-sports.org>

〈問合わせ先〉

- ・申込に関する事 (一財)秋田市スポーツ協会事務局
TEL: 018-896-5331
- ・内容に関する事 (一財)秋田陸上競技協会事務局
TEL: 018-838-7416

講師プロフィール

鍋倉 賢治

NABEKURA Yoshiharu



1963年、東京都中野区生まれ

1991年、筑波大学大学院博士課程体育科学研究科修了、教育学博士

現在、筑波大学 体育系（体育スポーツ局）教授

所属しているランニング学会では会長をつとめる

専門は健康体力学、マラソン学

書籍等出版物

月間水泳

スポーツが得意な子に育つ楽しいお話し 365

続・マラソンランナーへの道 -より速くスマートに走り続けるため-

体育・スポーツ分野における実践研究の考え方と論文の書き方

マラソンランナーへの道 -賢く走るための理論と実践-

もっとなっとく使えるスポーツサイエンス

マラソンの科学

フルマラソンのススメ

ランニングリテラシー

楽しいランニングのススメ

マラニックのススメ

ありそうでなかったマラソンの教科書

血中乳酸測定による有酸素-無酸素の変換期の評価

1時間走ればフルマラソンは完走できる

これでなっとく使えるスポーツサイエンス

身体機能の調節性-運動に対する応答を中心に-(共著)

お申し込み方法等

- ①秋田市スポーツ協会ホームページ(<https://akita-sports.org/90th/>)から
所定の様式をダウンロードし、必要事項を入力の上下記Eメールアドレスへお申し込みください

E-mail : ac-athletics-associa@leaf.ocn.ne.jp

- ②申込期間 9月2日(月)～10月31日(木)

- ③一般の方は、参加料(500円)を当日受付時にお支払いください

お申し込みに関するお問い合わせ先

(一財)秋田市スポーツ協会事務局 TEL018-896-5331

内容に関するお問い合わせ先

(一財)秋田陸上競技協会事務局 TEL018-838-7416