



## 北海道大学公開講座「アドバンスドランニング講習・2期」の開催について(お知らせ)

**開催概要：** 市民ランナーにとって、日頃一人ではなかなかできないペース走やインターバルトレーニングについて、日頃のトレーニング研究成果を基に専門的に指導します。

**講座内容：** 北海道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。ペース走では主に4分/km前後で12000m～16000mを走りスピード感覚を養います。インターバルトレーニングでは、急走期と緩走期を交互に繰り返して、スピードと持久力を養成します。一人ではトレーニングしにくい専門的な練習を実施し、万全の体制で「北海道マラソン3時間30分切り完走」を目指しましょう。

**日 程：** 2012年7月12日(木)～8月16日(木) 19:00～21:00  
隔週木曜日(最終回のみ2週連続実施) 全4回

**場 所：** 北海道大学陸上競技場(札幌市北区北17西12) 札幌市営地下鉄南北線「北18条駅」より徒歩25分

**担 当 講 師：** 北海道大学高等教育推進機構 生涯学習計画研究部門 生涯スポーツ担当  
准教授 瀧澤一騎

**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60分間走を継続できる方)

**募集人数：** 先着40人

**参 加 費：** 3,000円 **行事参加者傷害保険料：** 800円

**主 催：** 北海道大学高等教育推進機構 生涯学習計画研究部門 (スポーツトレーニングセンター)

**申込受付期間：** 2012年6月11日(月)～6月30日(土) ※定員になり次第〆切

**申込方法：** 申込受付期間内に下記の申込先にて定員状況をお電話にて確認の上、お申込下さい。  
定員内の場合、申込書類を郵送します。

### お問い合わせ・申込先

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

TEL: 011-706-5590 (電話受付時間: 平日 10:15～17:00) FAX: 011-706-5597

E-mail: sports-c@academic.hokudai.ac.jp

URL: http://life1.high.hokudai.ac.jp/sports