

(公社) 日本マスターズ陸上競技連合
2014年度インターバル速歩講習会実施要領

【目的】

当連合は4月より公益社団法人として再出発いたしました。

公益目的事業の一つとして「心身の健康維持増進に関する研究開発事業」に取り組まなければなりません。以前より、簡単にどこでも楽しく出来、体力向上健康維持増進に実績のあるインターバル速歩に注目しておりました。健康寿命の延伸策として、インターバル速歩の実践方法・効果等の講習会を開催し、各地域連盟・各都道府県連盟より参加者を募り、来年度にはリーダーをも養成出来ればと考えております。

今回は、マスターズ会員以外の健康に関心のある方もご参加いただけます。

【実施要領】

- 主 催 公益社団法人日本マスターズ陸上競技連合
協 力 NPO 法人・熟年体育大学リサーチセンター
日 時 2014年11月29日(土) 9:30~15:30
会 場 大阪市長居公園内 キンチョースタジアム体育館・会議室
〒546-0034 大阪市東住吉区长居公園1-1(長居公園内)
参加料 3000円(昼食代・講習会資料代・保険代等)
募集人数 100名(100名を超えた場合は、申込み順とさせていただきます。)
申込締切 2014年10月20日(月)

【講師】

- 午前 能勢 博 教授 インターバル速歩開発者
信州大学大学院 医学系研究科教授
午後 中村 巧 医師 (医) 中村整形外科リハビリクリニック理事長
(株) 抗加齢医学研究所代表取締役

【スケジュール】

- 9:30 開講式(会長挨拶・講師紹介 他)
9:45 能勢教授による講演会「インターバル速歩の勧め」
11:00 インターバル速歩実技講習会
12:00 質疑応答・最終確認
12:30 昼食
13:15 インターバル速歩実技データの説明
14:00 中村医師による講演会 「100歳を超えて人生を走れる身体づくり—2000例の肥満外来と89歳の
トップアスリート2名の経験から」
15:30 閉講式

【留意事項】

- ・ 日常的に実践できる人。(毎朝・タウォーキングをしている人等・ご夫婦で参加も可)
- ・ 地元でインターバル速歩の活動が出来る人。(老人クラブや仲間に教えられる人)
- ・ 講習会当日は、トレーニングウェア着用で参加すること。