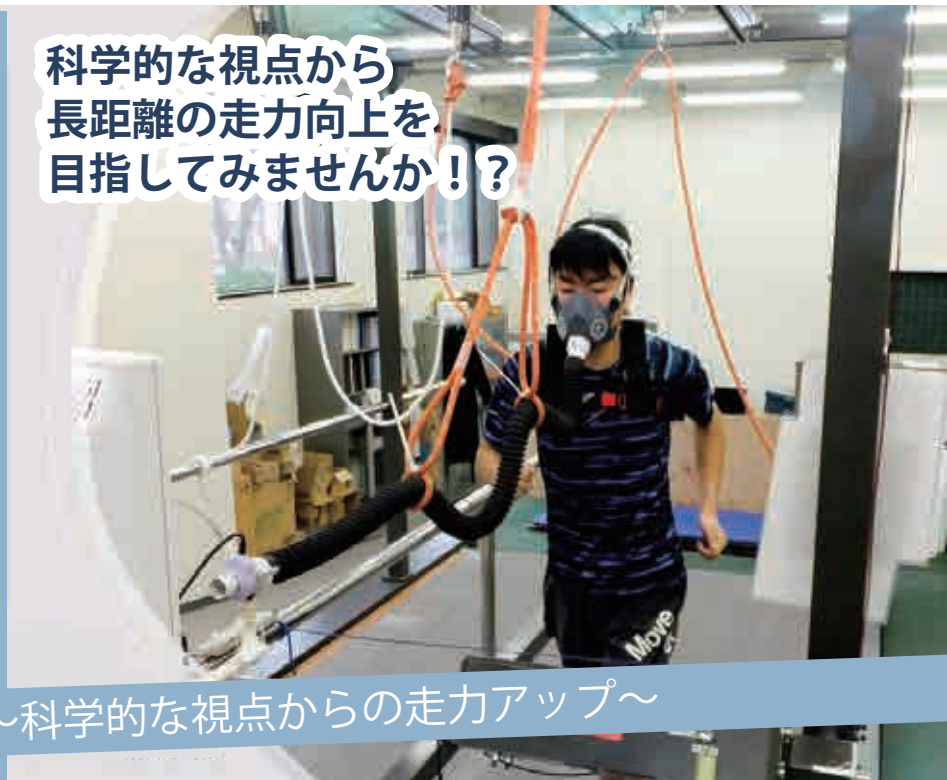


**受講  
受付中**
**注目の  
情報提供**
**専門家による  
科学測定**
**ランニング講座  
上級コース**
**科学的な視点から  
長距離の走力向上を  
目指してみませんか!?**
**～科学的な視点からの走力アップ～**


お申し込み締切

**2024.  
1.8 月**
先着 **32** 名

一緒に学びましょう


 筑波大学  
 体育系准教授  
 男子駅伝監督  
 弘山 勉

2019年に箱根駅伝予選突破を果たし、26年ぶりの本戦出場へ導いた豊富な知識と経験を基に本講座をご提案します。

筑波大学がこれまで実施してきたスポーツ科学の追求やランニング実践研究において、科学的な測定（データ）を複合的に評価すれば、ランニングパフォーマンス（長距離走の能力）を説明できることがわかっている。アスリートやランナーにとって、自身の科学データ（数値）を把握し活用できれば、トレーニング法の正しい選択と実践が可能となり、さらには課題解決を図ることで、長距離走に係わる各種能力の亢進とともに長距離走パフォーマンス飛躍的な向上が期待できます。

**開催日** 2024年1月20日～2024年2月18日（開講日数：5日）

**開催方法** 第1回と第5回セッションは、オンライン形式の講義  
 第2回～第4回セッションは、対面形式  
**開催場所**：筑波大学筑波キャンパス（茨城県つくば市天王台1-1-1）

**受講対象者** 長距離ランナー、アスリート、ジュニアアスリート

**受講人数** 先着32名まで（最小開講人数10名）

**受講費用** **65,000円**（税込）

**修了証発行**：全プログラムに参加した受講者には、筑波大学発行の受講修了証が授与されます

 カリキュラム詳細は  
 専用WEBへ

 ランニング実践講座  
 上級コース

 お申し込み  
 お問い合わせ

筑波大学エクステンションプログラム [ランニング実践講座上級コース～科学的な視点からの走力アップ～]

〒305-8550 茨城県つくば市春日 1-2

高細精医療イノベーション棟 1F（受付時間：月～金9:30～17:00）

Tel:029-859-1648

お申し込みはHPにて

<https://extension.sec.tsukuba.ac.jp>
