



タートル講習会2019

～ 健康づくりに向けた講義とエクササイズ ～

5/11
(土) **終了**

7/13
(土)

9/14
(土)

メイン テーマ	『熱中症対策』	『健康と運動実践』	『障がい者の運動実践』
内容 10:00 ～ 11:30	これから始める。または次の目標に向 終了 た。 各体力要素の解説と測定を行います。	秋・冬の大会シーズンで結果を出せる人は夏場からのトレーニングを欠かしません。 この時期おススメのトレーニング方法を紹介します。	大会一ヵ月前からの練習の積み方や身体をレースに合わせていく方法など紹介します。 タートルマラソンを例に当日の走り方などもアドバイス。
内容 13:00 ～ 14:30	『ランニング教室』 荒川河川敷「虹の広場」にてランニングフォームやトレーニングなど基礎を中心とした実技練習を行います。(参加は任意です) 【対象】:ランニング初心者からフルマラソン4時間レベルまで		
その他(公社)日本タートル協会会長の古藤高良による『脚にまつわる歴史や健康講話』も予定。 空き時間で専門講師による健康相談もできます。個別の悩みや運動処方など気になる方はご相談下さい。			

※諸事情により内容が変更される場合もあります

【会 場】 足立区生涯学習センター 研修室4 (F5)

〒120-0034 東京都足立区千住5-13-5

最寄り駅 常磐線・東武線・つくばエクスプレス線・東京メトロ
『北千住駅』西口より徒歩15分

【参加費】 タートル会員 / 障がい者: 500円 一般: 1000円

【持ち物】 ・運動のできる服装、シューズ、タオル等 ・筆記用具
※更衣室が利用できないケースもありますので、着替えやすい服装でお越し下さい

【講 師】 古藤高良(医学博士)をはじめ健康運動指導士、パーソナルトレーナーなど
専門家

【申込方法】

(1) メール E-mailアドレス: info@turtle.or.jp タートルHP: <http://www.turtle.or.jp/>

件名に「タートル講習会申し込み」 本文に「〒住所・氏名・電話番号・年齢参加希望 講習番号(①・②・③)に○をつけて送信して下さい。

(2) 電話またはファックス ※下記に必要事項をご記入の上FAX頂くかお電話にてお申し込み下さい。



住所〒		申込 TEL番号: 03-3363-5331 FAX番号: 03-3366-0863	
(カナ)	年齢	才	TEL:
氏名	会員 ・ 非会員 ・ 賛助		FAX:
参加希望講習会に ○をつけて下さい。 (複数選択できます)	① 終了	② 7/13 (土) (夏場のトレーニング)	③ 9/14 (土) (マラソン大会への準備)
教室番号	研修室4(5階)	研修室4(5階)	研修室4(5階)予定



公益社団法人日本タートル協会(内閣府認定)

〒164-0011 東京都中野区中央1-43-15-606 お問合せ電話番号: 03-3363-5331 (平日9:30～17:00)

タートルランニング教室

～ 市民ランナーに必要な知識と実践を学ぶ～

in 北千住

6/20
(木)

8/15
(木)

10/10
(木)

12/19
(木)

2/2
(木)

時 間 19:00～20:30

参加費 500円 (保険、テキスト代)

帝京科学大学生は参加無料

対 象 ランニング初心者～
フルマソン4時間台程度

定 員 各回 20名まで

講 師 平野 貴史 6/20 12/19
(予定) 菅原 航陽 8/15 10/10
伊藤 詩織 8/15 2/2

会 場 足立区千住緑町3-30-1帝京科学大学千住キャンパス4号館前
(更衣室・荷物保管あり)

今より上を目指すあなたを応援！

分かりやすく解説する運動生理学の
「カリキュラム講義」と併せて
ランニングの理解を深めましょう

予 定 内 容

- ◆効率的なランニングフォームを身につける
- ◆効果的な練習方法を知る
- ◆ランナーに必要な筋力トレーニング
- ◆ケガ予防に心がけたいストレッチ
- ◆レース前にやっておきたい練習

—お申込み・問合せ—

お申込み・詳細情報は下記まで、お電話・FAXメールにて受付します。

お申込には ①氏名 ②住所 ③連絡先 ④年齢 をお教え下さい。

T E L : 03-3363-5331 F A X : 03-3366-0863

E-Mail : info@turtle.or.jp

FAX送信フォーム

希望日 (マルつける)	6/20・8/15・10/10・12/19・2/2		
氏名(カナ)	()		
住所	〒		
年齢		電話番号	-



北千住西口から北千住駅入口信号直進、墨堤通りの千住龍田町信号を左に曲がって右手に小学校を過ぎ千住緑町三丁目信号の先、右手グラウンドが会場です。



日本タートル協会 令和元年度活動概要

形態	北千住講習会 ランニング教室 5・7・9・11・1・3月 奇数月 全6回	帝京科学大学 ランニング教室 6・8・10・12・2月 偶数月 全5回	練習会 4・5・6・10・12・2月 偶数月 全5回	イベント行事
会場	足立区生涯学習センター 研修室 東京都足立区千住5-13-5 (午前)室内講義 10:00～ (午後)屋外実技 13:00～ 荒川河川敷	帝京科学大学 東京都足立区千住緑町3-30-1 5号館教室・4号館グラウンド 19:00～20:30	代々木公園 東京都渋谷区代々木 神園町2-1 織田フィールド(一般開放時) 9:00～11:00	詳細はホームページ などでご確認下さい
4月			4月7日(日) 代々木公園 講師:矢島武志	
5月	5月11日(土) 研修室4 午前:『熱中症対策』 講師:佐藤 毅 日本タートル協会理事 午後:屋外ランニング教室		5月5日(日) 代々木公園 講師:矢島武志	
6月		6月20(木) 講師:平野 貴史	6月2日(日) 代々木公園 (織田フィールド) 講師:鵜澤響子 :菅原 航陽	6月8日(土) タートル通常総会 7月20日(土) 花火ラン 足立区花火大会
7月	7月13日(土) 研修室4 午前:『健康と運動実践』 講師:藤澤邦彦 日本タートル協会理事 午後:屋外ランニング教室			
8月		8月15日(木) 講師:伊藤詩織 :菅原 航陽		
9月	9月14日(土) 研修室4(予定)			
10月	午前:『障がい者の運動実践』 講師:進藤 充 日本タートル協会理事 午後:屋外ランニング教室	10月10日(木) 講師:菅原 航陽	10月6日(日) 代々木公園 (織田フィールド) 講師:鵜澤響子 :菅原 航陽	10月20日(日) 第48回タートルマラソン国際大会第22回バリアフリー タートルマラソン大会
11月	11月9日(土) 研修室2 (予定) 午前:『古典言志四録にみる健康』 講師:古藤 高良 日本タートル協会会長 午後:屋外ランニング教室			11月3日(日) 紅葉ハイキング 奥多摩 鳩ノ巣溪谷 (タートルつくば会)
12月		12月19日(木) 講師:平野貴史	12月1日(日) 代々木公園 (織田フィールド) 講師:鵜澤響子 :菅原 航陽	
1月	1月11日(土) 研修室2 (予定) 午前:『セルフボディケア』 講師:平野 貴史 日本タートル協会理事 午後:屋外ランニング教室			1月5日(日) 健脚祈願 新宿山の手七福神巡り (タートルつくば会)
2月		2月20日(木) 講師:伊藤詩織 :菅原 航陽	2月2日(日) 代々木公園 (織田フィールド) 講師:鵜澤響子 :菅原 航陽	
3月	3月14日(土) 研修室2 (予定) 午前:『タートルの歩む道』 講師:古藤 高良 日本タートル協会会長 午後:屋外ランニング教室			3月下旬 多摩湖駅伝 チーム参加

健康・ランニング・ウォーキングに関心があり、日本タートル協会の活動理念にご賛同頂ける方の参加を
お待ちしております。--- 詳しい内容は事務局までお問合せ下さい ---
※講習内容、講師、日時が変更になる場合がございます。HPでご確認の上お申し込みご参加ください。

各種申込 ⇄⇄⇄ ①氏名(かな) ②年齢 ③住所 ④連絡先電話番号 を電話、ファックス、メールのいずれかにてお申込下さい。



公益社団法人日本タートル協会 TEL:03-3363-5331(平日9:30～17:00) FAX:03-3366-0863 E-mail: info@turtle.or.jp