

平塚市図書館 体験型ランニングイベント

参加者募集
先着20名

「RUN×LIBRARY

～まずはゆっくり走ってみませんか～」



講師 **高田 由基 氏**
(たかだ よしき)

帝京科学大学

特任助教・陸上競技部 女子駅伝チーム監督
IAU100km世界選手権日本代表(2016年他5回)
ランニング学会認定ランニング指導員

平成30年

10 / 11 木 午前9時30分～12時
(開場9時15分)

平塚市中央図書館 3階ホール (集合)
(平塚市浅間町12-41)

ビギナー・初心者向け

座学と実技でランニングを学べます。
ランニング関連図書を紹介も予定。
図書館があなたのステップアップ
をお手伝いします!

対象：平塚市在住・在勤・在学で、30分程度のウォーキング・ジョギングが可能な18歳以上の方

参加料：200円(保険料として)

募集人数：20名(電話による先着順)

持ち物：ランニングができるシューズ・服装、飲み物、タオル、参加料

申し込み：9月11日(火)から9月25日(火)まで電話にて受付(Tel.31-0415)
9:00～17:00の間に中央図書館へお申し込みください。(※休館日は受付できません)

【当日のプログラム(予定)】

- (1) 高田氏による講義
「ランニング、はじめの1歩と続ける1歩」
- (2) 図書館職員によるランニング関連資料の紹介
- (3) 図書館から総合公園まで移動、体操、ストレッチ
- (4) 総合公園内にてランニング、効果的なエクササイズ
- (5) 総合公園から図書館まで移動、体操
- (6) 講評・質疑

※小雨実施予定、荒天時は室内での講義、簡単な体操・ストレッチ等を実施します。



高田由基氏 プロフィール

経歴：1983年7月、北海道深川市生まれ。東京学芸大学大学院修了、小学校教員を経て、2018年4月から現職。

大学時代から100kmマラソンに挑戦、IAU100km世界選手権に日本代表として過去6回出場。2014年カタール・ドーハ大会では個人5位入賞を果たし、国別対抗戦銀メダルに貢献するなどの実績を持つ、日本を代表するウルトラランナー。

今年の4月から大学教員・女子駅伝チームの指導者へと転身、1年目にもかかわらず、全国大会で入賞する選手を出している。市民ランナーへの指導実績も有する。ランニング学会会員。フルマラソン2時間26分32秒・100キロマラソン6時間40分37秒のベスト記録をもつ。ランニング雑誌「ランナース」等でのトレーニングの紹介記事等が多数ある。

主催：平塚市中央図書館 / お問い合わせ

電話：0463-31-0415

mail: library@city.hiratsuka.kanagawa.jp