



# 日本タートル協会 平成30年度活動概要

形態	講習会 in代々木	講習会 in足立	練習会(※1)	イベント行事・その他
	屋内講義・講演 屋外実技	屋内講義・屋外実技	屋外実技	大会・各イベントの詳細はホームページ等で随時ご案内しております
会場	国立オリンピック記念青少年総合センター	帝京科学大学 4号館グランド	代々木公園・他	
曜日時間	土曜・日曜 9:15～14:30	木曜日 19:00～20:30	日曜日 9:00～11:00	
4月		4月19日(木) 帝京科学大学	4月8日(日) 代々木公園	4月15日(日) タートルラン&ウォーク In多摩湖
5月	5月26日(土) 『体力向上に向けて』	5月17日(木) 帝京科学大学	5月6日(日) 代々木公園	
6月	これから始める、または次の目標にむけて運動や練習に取り組む為には、まず自分の現状把握が大切です。各種体力の測定方法や実践を行います。	6月14日(木) 帝京科学大学	6月3日(日) 代々木公園	6月16日(土) タートル通常総会
7月	7月29日(日) 『夏場のトレーニング』	7月12日(木) 帝京科学大学	7月21日(土) 足立区内	7月21日(土) 花火ラン(足立の花火)
8月	秋や冬の大会シーズンで結果を出せる人は夏場のトレーニングを欠かしません。この時期におススメのトレーニング方法など紹介。	8月16日(木) 帝京科学大学	8月5日(日) 代々木公園	8月11日(土) 夏山ハイキング(子の権現)
9月	9月15日(土) 『マラソン大会への準備』	9月20日(木) 帝京科学大学	9月2日 (日) 代々木公園	
10月	大会一カ月前からの練習や身体の状態をピークに持っていく方法、そしてタートルマラソンを例に当日の走り方をアドバイス。お役立ちアイテムも紹介します。	10月11日(木) 帝京科学大学	10月14日(日) 代々木公園	10月21日(日)(※2) 第47回タートルマラソン国際大会 兼 第21回バリアフリータートルマラソン大会
11月	11月17日(土) 『乳酸と持久運動』	11月15日(木) 帝京科学大学	11月4日(日) 代々木公園	11月中旬 紅葉ハイキング(仮称)
12月	スポーツパフォーマンスを左右し、マラソンとは切っても切れない関係の乳酸。その代謝サイクルを理解することで練習・レースの考えが変わります。	12月13日(木) 帝京科学大学	12月22日(土) ※都内イルミラン	12月中旬 台北マラソンツアー(会員限定)
1月	1月19日(土) 『糖と脂肪の調整術』	1月17日(木) 帝京科学大学		1月6日(日) 健脚祈願イベント(仮称)
2月	年末年始の食べ過ぎをリセットし、冬の一番のレースで結果に繋げる減量方法を紹介。生活習慣病の改善をしたい方も必聴の講義です。	2月14日(木) 帝京科学大学	2月3日(日) 代々木公園	
3月	(日程調整中) 『セルフボディケア』	3月14日(木) 帝京科学大学	3月3日(日) 代々木公園	3月下旬 多摩湖駅伝チーム参加
	失速の原因が身体の「不調」にある人はそれに対処することが記録に直結します。腰・股関節・膝などランナーが抱えやすいトラブルを中心にメンテナンス術を学びます。	※開催日・内容については諸事情により中止・変更となる場合があります		

※1 練習会はタートル会員向けですが、興味ある方の体験参加もできます。申込はタートル協会までお電話ください。

※2 タートル会員は、大会当日に会員証の提示にて『会員専用テント』のご利用が可能です。

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 ---

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。